

切干大根のサラダ (4人分)

かいた版ネウボラ
(ひまわりプラザ)
南つくも町11番16号
TEL: 824-1225

材 料	分 量	作 り 方
切干大根	10g	① 材料の下準備をする。 切干大根…水戻しして2cm幅に切る もやし…ざく切り きゅうり、人参…せん切り ごま…する ② 切干大根、もやし、人参はそれぞれ茹でて、水で冷やして絞る。 ③ ☆の調味料を合わせ混ぜる。 ④ 材料をすべて合わせて、③の調味料であえる。
もやし	2/3袋	
きゅうり	1本	
人参	1/4本	
ごま	小さじ1	
☆ 酢	大さじ1	
☆ 醤油	大さじ1	
☆ 砂糖	大さじ1	
☆ マヨネーズ	大さじ1	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

人参を軟らかく煮て、すりつぶす。湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★
人参

中期《7・8か月ごろ》

きゅうりと人参を軟らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★
きゅうり・人参

後期《9～11か月ごろ》

軟らかく茹でた切干大根、もやし、きゅうり、人参を細かく刻む。水気を切って混ぜ合わせる。ごまも合わせて、少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★
切干大根・もやし・きゅうり・人参・
ごま・醤油・砂糖

完了期《12～18か月ごろ》

軟らかく茹でた切干大根、もやし、きゅうり、人参を小さく切る。水気を切って混ぜ合わせる。ごまも合わせて、少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★
切干大根・もやし・きゅうり・人参・
ごま・醤油・砂糖