



十 七 七 (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
もやし	1/4袋	① 材料の下準備 もやし, ほうれん草… 3~4cm幅に切る わかめ…水戻しして小さく切る ハム, 人参, きゅうり…せん切り ② もやし, ほうれん草, 人参, わかめ はそれぞれボイルし, 水冷して絞る。 ③ ☆の調味料を合わせ混ぜる。 ④ 下処理した材料を合わせて, ③の調 味料であえる。
乾燥わかめ	少々	
ハム	1枚半	
人参	1/4本	
きゅうり	小1/2本	
ほうれん草	1/5束	
☆ 酢	大さじ1/2	
☆ 醤油	大さじ1/2	
☆ 砂糖	大さじ1/2	
☆ ごま油	小さじ1/2	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

人参とほうれん草を柔らかく煮て, 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・ほうれん草

中期《7・8か月ごろ》

人参, きゅうり, ほうれん草を軟らかく煮て, 粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★
人参・きゅうり・ほうれん草

後期《9~11か月ごろ》

柔らかく煮たわかめ, 人参, きゅうり, ほうれん草を細かく刻んで, 混ぜ合わせる。少量の砂糖と醤油で味付ける。

★使用した材料★
わかめ・人参・きゅうり・ほうれん草・
砂糖・醤油

完了期《12~18か月ごろ》

柔らかく煮たもやし, わかめ, 人参, きゅうり, ほうれん草を小さく切って, 混ぜ合わせる。少量の砂糖と醤油で味付ける。

★使用した材料★
もやし・わかめ・人参・きゅうり・ほうれん草・砂糖・醤油