

# にんじんサラダ (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                                                                                                                                                                                           |
|------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ハム   | 2枚    | ① 材料の下準備をする。<br>ハム、キャベツ…太めのせん切り<br>トマト…小さく角切り<br>きゅうり…輪切り<br>にんじん…すりおろす<br>② すりおろしたにんじんとAの調味料を<br>合わせて、にんじんドレッシングを作る。<br>③ キャベツはさっと茹でて水冷し、絞っ<br>て水気を切る。<br>④ 材料をすべてボウルに入れ、②のにん<br>じんドレッシングであえる。 |
| キャベツ | 葉大2枚  |                                                                                                                                                                                                 |
| トマト  | 1/3個  |                                                                                                                                                                                                 |
| きゅうり | 1/2本  |                                                                                                                                                                                                 |
| にんじん | 1/4本  |                                                                                                                                                                                                 |
| 酢    | 小さじ2強 |                                                                                                                                                                                                 |
| サラダ油 | 小さじ3弱 |                                                                                                                                                                                                 |
| A 砂糖 | 小さじ1  |                                                                                                                                                                                                 |
| 塩    | 少々    |                                                                                                                                                                                                 |
| こしょう | 少々    |                                                                                                                                                                                                 |

## 離乳食へ展開してみよう！

### 初期《5・6か月ごろ》

キャベツ、トマト、にんじん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★

キャベツ・トマト・にんじん

### 中期《7・8か月ごろ》

キャベツ、トマト、きゅうり、にんじんを軟らかく煮て粗くつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

キャベツ・トマト・きゅうり・にんじん

### 後期《9～11か月ごろ》

キャベツ、きゅうりを小さく刻んで小鍋に入れる。水を加えて軟らかく煮たら、冷まして水気を切る。小さく切ったトマトとすりおろしたにんじんは電子レンジで加熱する。材料を合わせて少量の砂糖と塩をふってあえる。

★使用した材料★

キャベツ・トマト・きゅうり・にんじん・  
砂糖・塩

### 完了期《12～18か月ごろ》

キャベツ、きゅうりを小さめに切って小鍋に入れる。水を加えて軟らかく煮たら、冷まして水気を切る。角切りトマトとすりおろしたにんじんは電子レンジで加熱する。材料を合わせて少量の砂糖と塩をふってあえる。

★使用した材料★

キャベツ・トマト・きゅうり・にんじん・  
砂糖・塩