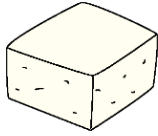


豆腐サラダ

(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
豆腐	1/2丁	① 材料の下準備 ハム…短冊切り 豆腐…茹でて水気を切り、つぶす ほうれん草…茹でて2cm幅に切る きゅうり…輪切り 人参…せん切りして茹でる ごま…する ② ☆を合わせ混ぜる。 ③ 下処理した材料を合わせて、②の調味料であえる。
ハム	2枚	
人参	1/3本	
きゅうり	1本	
乾燥わかめ	5g	
☆ ねりごま	小さじ1弱	
☆ マヨネーズ	大さじ5	
☆ 酢	大さじ1	
☆ 醤油	小さじ2	
☆ 砂糖	小さじ1.5	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

軟らかく煮た人参をすりつぶす。茹でた豆腐と湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★
豆腐・人参

中期《7・8か月ごろ》

軟らかく煮た人参ときゅうりを粗くすりつぶす。茹でた豆腐と湯を加えてのばす。

★使用した材料★
豆腐・人参・きゅうり

後期《9～11か月ごろ》

軟らかく煮た人参ときゅうり、わかめを細かく刻んで、混ぜ合わせる。つぶした豆腐とねりごまも合わせて、少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★
豆腐・人参・きゅうり・わかめ・ねりごま・砂糖・醤油

完了期《12～18か月ごろ》

軟らかく煮た人参ときゅうり、わかめを細かく刻んで、混ぜ合わせる。つぶした豆腐とねりごまも合わせて、少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★
豆腐・人参・きゅうり・わかめ・ねりごま・砂糖・醤油

海藻サラダ

(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
乾燥ひじき	3g	① 材料の下準備 ひじき, わかめ…水戻しして茹でる (生わかめや戻したひじきを使用する場合は, 乾燥の7~8倍の量を使用してください) かにかまぼこ…小さくほぐす 人参…せん切りして茹でる キャベツ…太めのせん切り ② ☆を合わせ混ぜる。 ③ 下処理した材料を合わせて, ②の調味料であえる。
乾燥わかめ	3g	
かにかまぼこ	30g	
人参	1/5本	
キャベツ	葉大2枚	
☆ ごま油	小さじ1弱	
☆ 砂糖	小さじ2	
☆ 酢	小さじ1.5	
☆ 醤油	小さじ1.5	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

軟らかく煮た人参とキャベツをすりつぶす。湯を加えて, ペースト状にのばす。

★使用した材料★
 人参・キャベツ

中期《7・8か月ごろ》

軟らかく煮た人参とキャベツを粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★
 人参・キャベツ

後期《9~11か月ごろ》

軟らかく煮たひじき, わかめ, 人参, キャベツを細かく刻んで, 混ぜ合わせる。少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★
 ひじき・わかめ・人参・キャベツ・
 砂糖・醤油

完了期《12~18か月ごろ》

軟らかく煮たひじき, わかめ, 人参, キャベツを小さめに切って, 混ぜ合わせる。少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★
 ひじき・わかめ・人参・キャベツ・
 砂糖・醤油