

バンバンジー風サラダ

(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
鶏ささ身	2本	① 材料の下準備をする。 鶏ささ身…蒸して、食べやすい大きさに裂く(茹でてOK) きゅうり…せん切り キャベツ…せん切りしてさっと茹で、水で冷やして絞る 人参…せん切りして茹でて、水で冷やして絞る ② ☆の調味料を合わせ混ぜる。 ③ ①の材料とごまと②の調味料を合わせてあえる。
きゅうり	小1/2本	
キャベツ	葉2~3枚	
人参	小1/2本	
ごま	小さじ1強	
☆ ごま油	小さじ2	
☆ 砂糖	小さじ4	
☆ 醤油	小さじ2	
☆ 酢	大さじ1強	



離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

軟らかく煮たキャベツと人参をすりつぶす。湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★
 キャベツ・人参

中期《7・8か月ごろ》

軟らかく煮たきゅうりとキャベツと人参を粗くつぶす。蒸した鶏ささ身はすりつぶす。湯を加えて、のばす。

★使用した材料★
 鶏ささ身・きゅうり・キャベツ・人参

後期《9~11か月ごろ》

軟らかく煮たきゅうりとキャベツと人参を細かく刻む。蒸した鶏ささ身は細かく裂く。材料をすべて合わせ混ぜて、少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★
 鶏ささ身・きゅうり・キャベツ・人参・ごま・砂糖・醤油

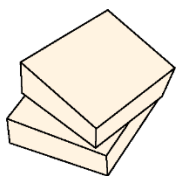
完了期《12~18か月ごろ》

せん切りしたきゅうりとキャベツと人参をそれぞれ軟らかく煮る。蒸した鶏ささ身は細かく裂く。材料をすべて合わせ混ぜて、少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★
 鶏ささ身・きゅうり・キャベツ・人参・ごま・砂糖・醤油

高野豆腐の卵とじ

(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
高野豆腐	2個	① 材料の下準備をする。 高野豆腐…水戻しして軽く絞り、短冊切りにする 玉ねぎ…スライス 人参…せん切り 干しいたけ…水戻ししてせん切り ニラ…2cm幅に切る ② フライパンに油を熱し、鶏肉、人参、玉ねぎ、干しいたけを炒める。 ③ 少量の水と砂糖、醤油を加えたら高野豆腐も入れ、蓋をして煮含める。 ④ 味がなじんだら、ニラも加える。 ⑤ 溶き卵に塩を少々入れ、④に流し入れてとじる。
鶏肉こま切れ	80g	
玉ねぎ	小1個	
人参	小1/2本	
干しいたけ	2~3個	
ニラ	1/4束	
卵	3個	
油	適量	
砂糖	大さじ1強	
醤油	大さじ1	
塩	少々	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

柔らかく煮た玉ねぎと人参をすりつぶす。湯を加えてペースト状にのばす。

★使用した材料★
 玉ねぎ・人参

中期《7・8か月ごろ》

柔らかく煮た玉ねぎと人参を粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★
 玉ねぎ・人参

後期《9~11か月ごろ》

高野豆腐を水戻しする前に、少しすりおろしておく。②の鶏肉、玉ねぎ、人参を炒めたところで取り出し、細かく刻んで小鍋に入れる。水を少し入れて火にかけて、少量の砂糖と醤油、おろした高野豆腐を加えて煮含める。小さく刻んだニラと溶き卵を入れてとじる。しっかり火を通したら出来上がり。

★使用した材料★
 高野豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・ニラ・卵・油・砂糖・醤油

完了期《12~18か月ごろ》

②の炒めた具材を取り出し、小さく切って小鍋に入れる。水を少し入れて火にかけて、少量の砂糖と醤油、小さく切った高野豆腐を加えて煮含める。ニラと溶き卵を入れてとじる。しっかり火を通したら出来上がり。

★使用した材料★
 高野豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ニラ・卵・油・砂糖・醤油