

# 切干大根のきんぴら

## (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
豚肉こま切れ	40g	① 材料の下準備をする。 ごぼう…ささがきにして水にさらす 人参…せん切り 切干大根…水戻しして3cm幅に切る インゲン…斜め切りしてさっと茹でる ② 鍋に油を熱し、豚肉、ごぼう、人参、切干大根の順に炒める。 ③ だし汁と調味料を加えて、やわらかくなるまで煮る。 ④ 具に味がなじんだら、最後にインゲンとごまを加える。
切干大根	20g	
ごぼう	1/3本	
人参	1/4本	
インゲン	3本	
炒め油	少々	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ2	
ごま	大さじ1	
だし汁	少量	



## 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。だし汁を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★  
 人参・だし汁

### 中期《7・8か月ごろ》

人参を軟らかく煮て、粗くすりつぶす。だし汁を加えてのばす。

★使用した材料★  
 人参・だし汁

### 後期《9～11か月ごろ》

小鍋に細かく刻んだ豚肉、人参、切干大根、インゲンを炒める。少量のだし汁、砂糖、醤油を加えて煮る。具材が軟らかくなったら、最後にごまを入れて出来上がり。

★使用した材料★  
 豚肉・切干大根・人参・インゲン・油・砂糖・醤油・ごま・だし汁

### 完了期《12～18か月ごろ》

②の具材を炒めたら、具材を少し取り分けて小さめに切る。小鍋に入れて、少量のだし汁、砂糖、醤油を加えて煮る。最後にごまを入れて出来上がり。

★使用した材料★  
 豚肉・切干大根・ごぼう・人参・インゲン・油・砂糖・醤油・ごま・だし汁

# 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