

# 白あえ (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	120g	① 材料の下準備をする。 豆腐…茹でて水気を切り、つぶす ほうれん草…茹でて水冷し、絞って 1.5cm幅に切る 人参…せん切りして茹でる れんこん…薄くいちょう切りして、 茹でる ② 下処理した材料とすりごま、砂糖と 醤油を合わせて混ぜる。
ほうれん草	2株	
人参	厚さ1cm	
れんこん	厚さ1cm	
すりごま	小さじ2	
醤油	小さじ1	
砂糖	大さじ1	

## 離乳食へ展開してみよう!

### 初期《5・6か月ごろ》

軟らかく煮たほうれん草と人参をすりつぶす。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・ほうれん草・人参

### 中期《7・8か月ごろ》

軟らかく煮たほうれん草と人参を粗くつぶす。茹でた豆腐と湯を加えて、のばす。

★使用した材料★

豆腐・ほうれん草・人参

### 後期《9～11か月ごろ》

軟らかく煮たほうれん草と人参を細かく刻む。つぶした豆腐とすりごまを合わせ混ぜて、少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★

豆腐・ほうれん草・人参・すりごま・  
砂糖・醤油

### 完了期《12～18か月ごろ》

軟らかく煮たほうれん草、人参、れんこんを小さく切る。つぶした豆腐とすりごまを合わせ混ぜて、少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★

豆腐・ほうれん草・人参・れんこん・  
すりごま・砂糖・醤油

# コーンサラダ

## (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
キャベツ	葉大3枚	① 材料の下準備をする。 キャベツ…短冊切りして茹でる きゅうり…輪切り 角チーズ…5mm角 ② ☆を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。 ③ 材料をすべて合わせて、②のドレッシングであえる。
きゅうり	1本	
コーン	50g	
角チーズ	20g	
☆ 酢	大さじ1	
☆ 砂糖	小さじ2	
☆ 油	大さじ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》

軟らかく煮たキャベツとコーンをすりつぶして裏ごす。湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★  
 キャベツ・コーン

### 中期《7・8か月ごろ》

軟らかく煮たキャベツ、きゅうり、コーンを粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★  
 キャベツ・きゅうり・コーン

### 後期《9～11か月ごろ》

軟らかく煮たキャベツ、きゅうり、コーンを細かく刻んで、混ぜ合わせる。少量の砂糖と塩で味付ける。

★使用した材料★  
 キャベツ・きゅうり・コーン・砂糖・塩

### 完了期《12～18か月ごろ》

軟らかく煮たキャベツを、小さく切る。輪切りしたきゅうりとコーンも茹でる。キャベツ、きゅうり、コーン、チーズを合わせ、少量の砂糖と塩で味付ける。

★使用した材料★  
 キャベツ・きゅうり・コーン・チーズ・砂糖・塩