



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
ハム	1 枚	① 材料の下準備をする。 ハム…1 cm角切り 豆腐…重しをのせて水気を切り、 1 cm角に切る 人参…せん切りして茹でる きゅうり…輪切り 乾燥わかめ…水戻しして茹でる ② ☆の調味料を合わせて、ドレッシング を作る。 ③ 水気を切った材料をボールに入れ、② のドレッシングを合わせてあえる。
豆腐	1 / 3丁	
人参	1 / 4本	
きゅうり	2 / 3本	
乾燥わかめ	小さじ2.5	
☆ すりごま	小さじ1	
☆ マヨネーズ	大さじ3強	
☆ 酢	小さじ2	
☆ 醤油	小さじ1強	
☆ 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》

人参を軟らかく煮てすりつぶす。茹でてすりつぶし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》

人参ときゅうりを軟らかく煮て、粗くつぶす。茹でてすりつぶし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》

人参ときゅうりとわかめを軟らかく煮て、細かく刻む。茹でた豆腐を軽くつぶし、野菜とすりごまと合わせ混ぜる。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・
すりごま・砂糖・醤油

完了期《12～18か月ごろ》

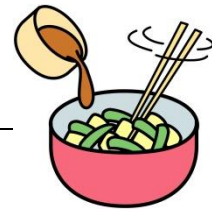
人参ときゅうりとわかめを軟らかく煮て、小さく切る。茹でた豆腐を軽くつぶし、野菜とすりごまを合わせ混ぜる。少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★
豆腐・人参・きゅうり・わかめ・
すりごま・砂糖・醤油

牛肉サラダ (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
牛肉こま切れ	80g	① 材料の下準備をする。 人参…せん切りして茹でる もやし…茹でる きゅうり…輪切りにしてさっと茹でる ② フライパンに油を熱し、牛肉とこんにゃくを炒め、★の調味料で味付ける。 冷ます。 ③ ☆を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。 ④ ①の材料の水気を切ってボールに入れ、②と③のドレッシングを合わせてあえる。
細切こんにゃく	60g	
★ 砂糖	大さじ1	
★ 醤油	小さじ1	
人参	1/5本	
もやし	1/2袋	
きゅうり	小1本	
☆おろししょうが	小さじ1/2	
☆ 砂糖	小さじ2	
☆ 醤油	小さじ2	
☆ 酢	小さじ1	
☆ いらごま	小さじ1強	



離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

人参を柔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》

人参ときゅうりを柔らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★
人参・きゅうり

後期《9～11か月ごろ》

人参ともやしときゅうりを柔らかく煮て、細かく刻む。野菜といらごまを合わせて、少量の砂糖と醤油で味付ける。

★使用した材料★
人参・もやし・きゅうり・砂糖・醤油・いらごま

完了期《12～18か月ごろ》

人参ともやしときゅうりを柔らかく煮て、小さく切る。炒めた②の牛肉だけを取り出し、小さく刻む。野菜と牛肉、いらごまを合わせて、少量の砂糖と醤油で味付ける。

★使用した材料★
牛肉・人参・もやし・きゅうり・砂糖・醤油・いらごま