



うどん汁 (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
うどん(乾麺)	120g	① 下準備をする。 玉ねぎ、人参…せん切り しめじ…小房にわける ほうれん草…茹でて2cm幅に切る 油揚げ…縦2等分で5mm幅に切る かまぼこ…薄切り ② だし汁を入れた鍋を火にかけ、火の通りにくい具から順に入れる。 ③ 別の鍋でうどんを茹でる。(ゆでうどんを使用する場合は約170gです) ④ ②の具材に火が通ったところ調味し、茹でたうどんを入れたら、出来上がり。
玉ねぎ	1/2個	
人参	1/4本	
しめじ	1/2袋	
ほうれん草	1/5束	
油揚げ	1枚	
かまぼこ	40g	
おろし生姜	少々	
醤油	大さじ1.5	
みりん	小さじ2	
塩	少々	
だし汁	600cc	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

軟らかく茹でたうどんを水でよく洗ってすりつぶし、だし汁を加えてペースト状にのばす。玉ねぎ、人参、ほうれん草も軟らかく煮てすりつぶし、だし汁を加えながらペースト状にのばす。うどんに野菜をかける。

★使用した材料★
うどん・玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし汁

後期《9～11か月ごろ》

だし汁に細かく刻んだ玉ねぎ、人参、ほうれん草を入れて軟らかく煮る。茹でたうどんを短く切り、だし汁の中に入れる。少量の醤油と塩で味付ける。

★使用した材料★ うどん・玉ねぎ・人参・ほうれん草・醤油・塩・だし汁

中期《7・8か月ごろ》

軟らかく茹でたうどんを水でよく洗って粗くつぶし、だし汁でのばす。玉ねぎ、人参、ほうれん草も軟らかく煮て、粗くつぶし、だし汁でのばす。うどんに野菜をかける。

★使用した材料★
うどん・玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし汁

完了期《12～18か月ごろ》

だし汁に小さめに切った玉ねぎ、人参、ほうれん草を入れて軟らかく煮る。茹でたうどんを食べやすい長さに切り、だし汁の中に入れる。少量の醤油と塩で味付ける。

★使用した材料★ うどん・玉ねぎ・人参・ほうれん草・醤油・塩・だし汁