



煮込みうどん (2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
ゆでうどん	1袋×2	① 材料の下準備をする。 白菜…短冊切り にんじん…薄く短冊切り かまぼこ…スライス 油揚げ…短冊切り ねぎ…小口切り ② 鍋に油を入れて火にかけ、鶏肉とにんじんを炒める。 ③ だし汁を加えてひと煮立ちさせたら、白菜、油揚げも加える。 ④ 野菜に火が通ったら、調味料で味付ける。 ⑤ うどんを入れてひと煮立ちさせたら器につきわけて、上にかまぼことねぎをのせる。
鶏肉こま切れ	80g	
白菜	葉1枚	
にんじん	1/5本	
かまぼこ	適量	
油揚げ	1/2枚	
ねぎ	適量	
炒め油	適量	
砂糖	小さじ1/2	
みりん	小さじ1と1/2	
しょうゆ	小さじ1弱	
みそ	大さじ3	
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洗ってすりつぶし、だし汁を加えてペースト状にのばす。白菜、にんじんも軟らかく煮てすりつぶし、だし汁を加えて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・白菜・にんじん・だし汁

中期《7・8か月ごろ》

軟らかく茹でたうどんを水で洗って粗くつぶし、だし汁でのばす。白菜、にんじん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・白菜・にんじん・だし汁

後期《9～11か月ごろ》

③の油揚げを入れる前に具を取り出し、小さく刻んで小鍋に入れる。だし汁と小さく切ったうどん、ねぎを加えて煮る。少量のみそで味つける。

★使用した材料★ うどん・鶏肉・白菜・にんじん・ねぎ・油・みそ

完了期《12～18か月ごろ》

③の油揚げを入れる前に具を取り出し、小さめに切って小鍋に入れる。だし汁と短く切ったうどん、ねぎを加えて煮る。少量の砂糖、しょうゆ、みそで味つける。

★使用した材料★ うどん・鶏肉・白菜・にんじん・ねぎ・油・砂糖・しょうゆ・みそ