

野菜たっぷり焼きうどん (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	200g	 ① 材料の下準備をする。 うどん…4等分に切り、電子レンジで温める 豚肉…1cm幅に切る 人参、ピーマン…せん切り キャベツ…短冊切り もやし…ざく切り ねぎ…小口切り ② フライパンに油を熱し、豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、もやしの順に炒める。 ③ 野菜がしんなりしたら、ソースとうどん、ねぎ、塩こしょうを入れて混ぜ合わせる。 ④ お皿に盛り付けて、上に青のりをふる。
豚肉	80g	
人参	1/2本	
キャベツ	葉2枚	
もやし	1/2袋	
ピーマン	1個	
ねぎ	1/2束	
油	適量	
ソース	大さじ4	
青のり	適量	
塩こしょう	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。人参、キャベツ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・人参・キャベツ・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。人参、キャベツも軟らかく煮て、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・人参・キャベツ・だし汁

後期《9～11か月ごろ》

②で炒めた具材がしんなりしたら、取り出して細かく刻む。小鍋に入れ、だし汁を加えて煮たら、細かく切ったうどんとねぎも入れ、少量の醤油と塩で調味する。

★使用した材料★

うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・ピーマン・ねぎ・油・醤油・塩

完了期《12～18か月ごろ》

②で炒めた具材がしんなりしたら、取り出して小さく切る。別のフライパンで再度炒めて、小さく切ったうどんとねぎ、少量の醤油と塩を入れて合わせ炒める。

★使用した材料★

うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・ピーマン・ねぎ・油・醤油・塩