

ごまみそうどん (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
茹でうどん	2 玉	① 材料の下準備をする。 豚肉…食べやすい大きさに切る 大根、にんじん…いちょう切り 小松菜…3cm幅に切る しいたけ…薄切り ② 鍋にだし汁を煮立て、豚肉、大根、にんじん、しいたけを入れて、軟らかくなるまで煮る。 ③ 白すりごまと調味料を加えて味付けたら、うどんと小松菜を入れて、火が通るまで煮る。
豚肉薄切り	150 g	
大根	長さ4cm	
にんじん	1 / 5本	
小松菜	2 株	
しいたけ	2 個	
白すりごま	大さじ3	
みそ	大さじ1	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1	
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。大根、にんじん、小松菜を軟らかく煮てすりつぶす。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・大根・にんじん・小松菜・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、だし汁を加えてのばす。大根、にんじん、小松菜を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・大根・にんじん・小松菜・だし汁

後期《9～11か月ごろ》

出来上がったごまみそうどんから、豚肉としいたけ以外の具を取り出し、小さく切る。小鍋に入れて、具がつかう程度の水を加えて煮直す。(電子レンジで加熱するだけでもOK)

★使用した材料★ うどん・大根・にんじん・小松菜・みそ・酒・しょうゆ・みりん・だし汁

完了期《12～18か月ごろ》

出来上がったごまみそうどんから、具を取り出し、食べやすい大きさに切る。小鍋に入れて、煮汁と少し水を加えて煮る。(電子レンジで加熱するだけでもOK)

★使用した材料★ うどん・豚肉・大根・にんじん・小松菜・しいたけ・みそ・酒・しょうゆ・みりん・だし汁