



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

野菜たっぷりミネストローネ

(4人分)

かいた版ニューボラ
 (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
ベーコン	2枚	① 材料を切る。 ベーコン, 人参…1cm角切り 玉ねぎ, じゃが芋…1.5cm角切り しめじ…小房にわける ② 鍋に油を熱し, ベーコン, 人参, 玉 ねぎを炒める。 ③ 水を入れてひと煮立ちさせたらじゃ が芋としめじを加える。 ④ トマト缶を入れて煮たら, コンソメ と塩で味付ける。 ⑤ 茹でたマカロニを加えて, 最後に粉 チーズをふって出来上がり。
人参	1/4本	
玉ねぎ	1/4個	
じゃが芋	小1個	
しめじ	1/2袋	
トマト缶	1缶	
マカロニ	20g	
塩	少々	
コンソメ	1個	
粉チーズ	少々	
水	適量	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

人参, 玉ねぎ, じゃが芋を軟らかく煮て, 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・玉ねぎ・じゃが芋

中期《7・8か月ごろ》

人参, 玉ねぎ, じゃが芋を軟らかく煮て, 粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

人参・玉ねぎ・じゃが芋

後期《9～11か月ごろ》

小鍋に小さく刻んだ人参, 玉ねぎ, じゃが芋と水を入れて煮る。茹でたマカロニも小さく刻む。野菜が軟らかくなったら, トマト缶と刻んだマカロニを加えて, 少量の塩で味付ける。

★使用した材料★

人参・玉ねぎ・じゃが芋・トマト缶・マカロニ・塩

完了期《12～18か月ごろ》

小鍋に小さめに切った人参, 玉ねぎ, じゃが芋, しめじと水を入れて煮る。茹でたマカロニも食べやすい大きさに切る。野菜が軟らかくなったら, トマト缶とマカロニを加えて少量の塩で味付ける。粉チーズをふる。

★使用した材料★

人参・玉ねぎ・じゃが芋・トマト缶・マカロニ・塩

