


# 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 |  <p>① 材料の下準備をする。<br/>うどん…4等分に切り、電子レンジで温める<br/>豚肉…1cm幅に切る<br/>人参、ピーマン…せん切り<br/>キャベツ…短冊切り<br/>もやし…ざく切り<br/>ねぎ…小口切り</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>④ お皿に盛り付けて、上に青のりをふる。</p> |
| 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★

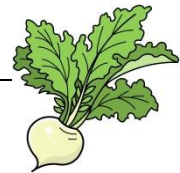
うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・ピーマン・ねぎ・油・醤油・塩

# 白菜とかぶのクリームスープ

## (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  |
|-------|-------|--|
| 生鮭    | 2切    | ① 材料の下準備をする。<br>生鮭…角切りにし、下茹でする<br>白菜…短冊切り<br>かぶ…厚めのいちょう切り<br>かぶの葉…2cm幅に切り、下茹でする<br>人参…いちょう切り<br>② ☆の小麦粉とバターでホワイトルウを作る。<br>③ 鍋に油を熱し、人参、白菜を炒める。<br>④ 野菜が浸るくらいの水を入れて煮る。<br>⑤ かぶと鮭も入れて煮る。<br>⑥ 野菜が柔らかくなり始めたらコンソメ、牛乳、ホワイトルウ、かぶの葉を順に加えて煮る。<br>⑦ 塩こしょうで味を整える。 |
| 白菜    | 葉大2枚  |  |
| かぶ    | 中2個   |  |
| かぶの葉  | 2株    |  |
| 人参    | 1/2本  |  |
| 油     | 適量    |  |
| ☆ 小麦粉 | 大さじ2  |  |
| ☆ バター | 20g   |  |
| 牛乳    | 400cc |  |
| コンソメ  | 大さじ1  |  |
| 塩     | 少々    |  |
| こしょう  | 少々    |  |
| 水     | 適量    |  |



## 離乳食へ展開してみよう!

### 初期《5・6か月ごろ》

白菜、かぶ、人参を柔らかく煮て、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★

白菜・かぶ・人参

### 中期《7・8か月ごろ》

白菜、かぶ、人参を柔らかく煮て、粗くすりつぶす。茹でた鮭を小さくほぐし、野菜と一緒に湯を加えてのばす。

★使用した材料★

鮭・白菜・かぶ・人参

### 後期《9～11か月ごろ》

⑥のコンソメ、牛乳を入れる前に、取り分けて細かく刻む。茹でたかぶの葉も刻む。小鍋に湯で溶いた粉ミルクと刻んだ具材を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、ホワイトルウも入れて煮る。少量の塩で味付ける。

★使用した材料★

鮭・白菜・かぶ・かぶの葉・人参・油・粉ミルク・小麦粉・バター・塩

### 完了期《12～18か月ごろ》

⑥のコンソメ、牛乳を入れる前に、小鍋に取り分けて大きい具材だけ小さく切る。茹でたかぶの葉も小さく切り加えて煮る。野菜が柔らかくなったら、牛乳、ホワイトルウも入れて煮る。少量の塩で味付ける。

★使用した材料★

鮭・白菜・かぶ・かぶの葉・人参・油・小麦粉・バター・牛乳・塩