



# 肉みそうどん (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
ゆでうどん	200g	① 材料の下準備をする。 しいたけ、玉ねぎ…スライス 人参…せん切り ねぎ…小口切り ② 鍋に油を熱し、豚ひき肉、人参、玉ねぎの順に炒める。 ③ だし汁を入れてひと煮立ちさせたら、しいたけも加える。 ④ 調味料を加えて味付けたら、うどんも入れる。 ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて、ねぎをふる。
豚ひき肉	90g	
しいたけ	3枚	
玉ねぎ	小1個	
人参	1/3本	
ねぎ	適量	
炒め油	適量	
赤みそ	大さじ5	
砂糖	大さじ1.5	
醤油	大さじ1.5	
片栗粉	小さじ4	
だし汁	1ℓ	

## 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。玉ねぎと人参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・玉ねぎ・人参・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。玉ねぎと人参も軟らかく煮て、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・だし汁

### 後期《9～11か月ごろ》

玉ねぎと人参を細かく刻む。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、少量の赤味噌、砂糖、醤油で味付ける。片栗粉でとろみをつける。

★使用した材料★  
うどん・玉ねぎ・人参・ねぎ・赤みそ・砂糖・醤油・片栗粉・だし汁

### 完了期《12～18か月ごろ》

④の調味料を入れる前に具を取り出して、小さく切る。小鍋に入れ、だし汁と短く切ったうどん、ねぎを加えて火にかける。少量の赤味噌、砂糖、醤油で味付けし、片栗粉でとろみをつける。

★使用した材料★  
うどん・豚挽き肉・しいたけ・玉ねぎ・人参・ねぎ・赤みそ・砂糖・醤油・片栗粉・だし汁

# ツナ入りコールスパ (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
スパゲティ	100g	① 材料の下準備をする。 スパゲティ…茹でる むきえび…塩茹でする きゅうり…輪切りにしてさっと茹でる 人参…せん切りして茹でる 玉ねぎ…スライスしてさっと茹でる ② ①の材料をすぐに水冷して、水気を絞り、ボールに入れる。 ③ ☆の調味料を合わせてドレッシングを作る。 ④ ②のボールにツナと③のドレッシングを入れて、あえる。
むきえび	60g	
ツナ	40g	
きゅうり	2/3本	
人参	1/5本	
玉ねぎ	1/3個	
☆ 砂糖	小さじ4	
☆ 酢	大さじ1強	
☆ 醤油	小さじ2	
☆ 塩	少々	
☆ こしょう	少々	
☆ カレー粉	小さじ1/3	

## 離乳食へ展開してみよう!

### 初期《5・6か月ごろ》

人参、玉ねぎを軟らかく煮て、すりつぶす。湯を加えて、ペースト状にのぼす。

★使用した材料★  
人参・玉ねぎ

### 中期《7・8か月ごろ》

きゅうり、人参、玉ねぎを軟らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのぼす。

★使用した材料★  
きゅうり・人参・玉ねぎ

### 後期《9～11か月ごろ》

きゅうり、人参、玉ねぎを軟らかく茹でて水気を切ったら、細かく刻む。スパゲティも軟らかく茹でて細かく刻む。野菜とスパゲティ、ツナを合わせて混ぜ、少量の砂糖と醤油で味付ける。

★使用した材料★  
スパゲティ・ツナ・きゅうり・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油

### 完了期《12～18か月ごろ》

①で茹でた材料をさらに小さく切る。切った材料とツナを合わせて混ぜ、少量の砂糖と醤油で味付ける。

★使用した材料★  
スパゲティ・エビ・ツナ・きゅうり・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油

