



焼きうどん



◇材料／2人分◇

- ・茹でうどん . . . 2玉
- ・キャベツ . . . 120g
- ・たまねぎ . . . 60g
- ・にんじん . . . 30g
- ・ツナ水煮缶 . . . 小1缶
- ・しょうゆ . . . 小さじ2
- ・みりん . . . 小さじ2
- ・油 . . . 小さじ2
- ・こしょう . . . 少々

◇作り方◇

- ① キャベツ、にんじんは短冊切りにする。たまねぎは薄く切る。
- ② フライパンに油を熱し、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ツナを炒める。火が通ったら、うどんを加えて炒め、しょうゆ、みりん、こしょうで味付けをする。



離乳食



5～6ヶ月

- ・うどん . . . 10g
- ・キャベツ . . . 10g
- ・昆布だし汁 . . . 適量

- ①うどんは軟らかくゆでて塩分を落とし、すり鉢でなめらかにつぶす。
- ②キャベツは浸かるくらいのだし汁で軟らかくなるまで煮て、すり鉢でつぶす。
※すじが残る場合は裏ごしして除く。

7～8ヶ月

- ・うどん . . . 25g
- ・にんじん . . . 10g
- ・たまねぎ . . . 10g
- ・キャベツ . . . 5g
- ・だし汁 . . . 適量

- ①うどんは5mm長さに切り、下ゆでして塩分を落とす。
- ②にんじん、たまねぎ、キャベツは5mm角に切る。
- ③②を鍋に入れ、だし汁をひたひたに入れて、軟らかくなるまで煮る。
- ④②にうどんを加え、軟らかくなるまで煮る。

9～11ヶ月

- ・うどん . . . 30g
- ・にんじん . . . 10g
- ・たまねぎ . . . 15g
- ・キャベツ . . . 10g
- ・ツナ水煮缶 . . . 15g
- ・しょうゆ . . . 1～2滴
- ・だし汁 . . . 適量

- ①うどんは1cmの長さに切り、下ゆでして塩分を落とす。
- ②にんじん、たまねぎ、キャベツは7～8mm角に切り、だし汁でツナと煮る。
- ③②にうどんを加え、軟らかくなるまで煮たら、しょうゆを加えて、風味付けをする。