

離乳
中期

煮込みうどん

生後
7～8か月ごろ



材料・下準備(4～5人分)

だし汁 …… 3カップ(600ml)～
干しうどん … 50g : 軟らかくゆでて3～5mmに
細かく切る
かぶ …… 小1個 : 皮をむいて5mm角切り
かぶの葉 … 葉2～3枚 : 軟らかい葉の部分を
ゆでてみじん切り
卵 …… 1個 : 溶きほぐす
みそ …… 小さじ1

卵を豆腐に代えても、
おいしくいただけます。

Point

舌でつぶしやすい固さに
するため、うどんは表記
時間の2～3倍の長さで
ゆでます。
ゆであがったらよく水洗い
をします。
すべての食品の固さをそろ
えると食べやすくなります。

作り方

- ① 鍋にだし汁・ゆでうどん・かぶを入れて煮る。
- ② かぶが軟らかくなり、全体に少しとろみがついたところでかぶの葉を入れ、味を確認して、みそで調味する。
- ③ 汁をかき混ぜながら溶き卵を少しずつ流し入れ、加熱する。