

ジャージャーうどん



☆大人用 2人分

材料	分量
うどん(乾麺)	2束
胡瓜	2/3本
茹で卵	1/2個
トマト	1/3個
白ネギ	1/3本
【肉みそ】	
合いびき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1/2かけ
ごま油	小さじ1
甜麺醬	大さじ2
豆板醬	小さじ1
料理酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
粉末鶏がらスープ	2g

【作り方】

- ① 胡瓜は、千切りし、白ネギは、白髪ねぎにして、水にさらし 水気をふく。
- ② 卵を茹で、殻をむき、くし切りにする。トマトは、薄切りにする。
- ③ 玉ねぎ・にんにくは、みじん切りにする。
- ④ 中火で熱したフライパンに、ごま油を入れ、にんにくを炒める。
- ⑤ 香りが立ってきたら、ひき肉・玉ねぎを入れ炒める。火が通ったら、残りの調味料を加えよく混ぜて、火からおろす。
- ⑥ 麺は、表示時間通り茹で、水で冷やし水気をきる。
- ⑦ 器に麺を盛り、肉みそ・胡瓜・卵・トマト・ねぎを盛り付ける。



☆離乳食 初期☆ 卵黄ペースト

【作り方】

- ① 固ゆで卵（沸騰から20分加熱）を卵白と卵黄に分け、卵黄の中心部分をごく少量取り、10倍粥の上に乗せる。

☆ 離乳中期 ☆ 煮込みうどん

【作り方】

- ① 袋茹でうどん・大人用から玉ねぎ、を少量取り分けて、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし・うどん・たまねぎを入れて中火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ②に溶き卵を加え、しっかりと卵に火を通す。

☆ 離乳後期 ☆ そぼろうどん

【作り方】

- ① 大人用から玉ねぎを少量取り分け、7mm～1cmに切る。袋茹でうどんを食べやすい大きさに切る。
- ② 合いびき肉少量を取り分けて熱湯でゆでこぼし、脂を除く。
- ③ 鍋にだしと①、②を入れて中火にかけ、野菜がやわらかくなったら醤油を少量を入れて薄く味を付ける。

豆 乳 ス ー プ

☆大人用（2人分）☆

材料	分量
ベーコン	2枚
南瓜	60g
枝豆（むき身）	30g
玉ねぎ	1/4個
人参	1/4本
無塩バター	10g
水	150ml
豆乳	200ml
白みそ	小さじ2
塩・こしょう	少々

- ① ベーコンは1 cm幅の短冊に切る。
南瓜は、皮つきのまま、一口大に切る。
- ② 玉ねぎは、1 cmの角切りにする。
人参は、皮つきのまま1 cmの角切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れ、中火にかける。
バターが溶けてきたら、人参を入れ炒める。
- ④ ③に玉ねぎを加え、玉ねぎに透明感が出てきたら、南瓜・ベーコンを加える。
- ⑤ ④に分量の水を入れ、蓋をして、中火にかけ
南瓜が柔らかくなったら、豆乳を加え
温まったら、みそを溶かし、塩コショウで
味を調える。

☆離乳食初期☆ 野菜のすりつぶし

【作り方】

- ① 大人用から人参・南瓜を少量取り分ける。
- ② だし汁でやわらかくなるまで煮て、すりつぶす。
- ③ ②を食べやすいかたさになるまで、だしでのばす。

☆離乳中期・後期☆ 豆乳スープ

【作り方】

- ① 大人用④から南瓜・人参・玉ねぎを取り分け、中期5mm角 後期1 cm角に切る。
- ② 鍋に水と①を加え、野菜に火が通たら、豆乳・ごく少量のみそを加える。