

鶏と野菜の煮込みうどん（7～8か月頃から）

～だしを効かせた一品です～

【材料】

うどん	45g（1/4玉）
鶏ささみ肉	10g（1/5本）
にんじん	10g
大根	10g
小松菜	5g
だし汁	1/2カップ（100ml）
水溶き片栗粉	少々



【作り方】

- 1 鶏ささみ肉は沸騰したお湯に入れ、再び沸いたら火を止めて5分置き、とり出してみじん切りにする。
- 2 にんじん、大根は皮をむいてやわらかくゆで、みじん切りにする。小松菜、うどんはみじん切りにする。
- 3 鍋にだしを弱火で熱し、2を加えて5分ほど煮る。
- 4 水溶き片栗粉でとろみをつけたら器に盛り、1をのせる。



9か月以降は、具材を増やしたり、醤油などの調味料を少量足すとおいしく食べられます。



月齢別うどんの量・長さの目安

	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
ゆでうどんの量	小さじ1～ (5g～)	1/4玉 (45g)	1/3玉 (60g)	1/2玉 (90g)
乾麺の量	2g	15g	20g	30g
うどんの長さ	すりつぶした ペースト状	みじん切り	1～2cm長さ	2～3cm長さ

※上記の量は、目安になります。お子さんの食欲や成長・発達状況に応じて調整してください。

麺類の長さは多少バラバラの方が、食べる練習になります！



この一品で、エネルギー（うどん）、ビタミン・ミネラル（にんじん・小松菜）、たんぱく質（鶏ささみ肉）をまとめてとることができます。
野菜の種類を変えたり肉を魚や豆腐に変えたりと、何回も使いまわせるレシピです。