## 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 | 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 IOg

大根 I O g

小松菜 5 g

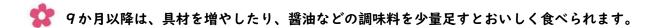
だし汁 1/2カップ(100ml)

水溶き片栗粉 少々



## 【作り方】

- I 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、 I をのせる。



## 💠 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~	1/4 玉	1/3玉	1/2玉
	(5g~)	(45g)	(60g)	(90g)
乾麺の量	2 g	15g	20 g	30 g
うどんの長さ	すりつぶした	みじん切り	1~2㎝長さ	2~3㎝長さ
	ペースト状			

※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 | 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ると、何回も使いまわせるレシピです。