

お手軽離乳食レシピ！

ツナとほうれん草のみぞれうどん(7~8か月頃から)

~ツナのうまみでだしいらすでもおいしくなります~


【材料】

ツナ水煮缶	大さじ2/3 (10g)
ゆでうどん	1/4玉 (45g)
ほうれん草	葉1枚 (5g)
大根おろし	大さじ1
水	1/2カップ (100ml)



【作り方】

- 1 うどんは細かく刻む。ほうれん草はゆでて、細かく刻む。
- 2 鍋にほうれん草以外のすべて入れて、うどんがやわらかくなるまで煮込む。
- 3 器に盛り、ほうれん草をのせて完成。

 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！



ツナ缶は、まぐろやかつおなどの赤身魚が原料になっていて、骨をとる手間がなく、そのまま使えて保存も効くので離乳食にはおすすめです。

いろいろな種類がありますが、離乳食には、食塩無添加の水煮がおすすめです。油漬けを利用する場合は、熱湯で油抜きしましょう。