



煮込みうどん・ナスの煮物

(後期：9～11カ月)



<材 料> 1人前

茹でうどん 20g だし汁 適量 人参 5g 玉ねぎ 10g ほうれん草 2g

醤油 少量 砂糖 少量

ナス 1/4個

<作り方>

- ① 人参・玉ねぎは1cmの千切りに、ほうれん草は茹でて葉の部分を小さく切る。茹でうどんは2cm位に切っておく。
- ② 小鍋にだし汁を取り、人参・玉ねぎを柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に、少量の醤油を加えた中に、うどんを入れ煮込む。
- ④ 仕上げにほうれん草を入れて出来上がりです。
- ⑤ ナスは皮を剥いて、1cm角に切る。
- ⑥ 小鍋にだし汁を入れて、ナスを加え柔らかく煮たら醤油・砂糖を少量入れて、小鉢に盛り付ける。

<ワンポイント>

食べ物をつかめる大きさにして手づかみ食べを意識していきましょう。