



～7.8 か月の離乳食～

◎野菜うどん

調理時間目安 約20分

【材料】

- ・うどん（乾麺）……………10g
- ・茹でたほうれん草……………大さじ1
- ・茹でたにんじん……………小さじ1
- ・だし汁……………大さじ2



【作り方】

- ① 小鍋に水を入れて沸騰させ、うどんを茹でる。
- ② 茹で上がったうどんをざるにあげ、水でしめ、みじん切りにする。
- ③ 皮を剥いたにんじん、ほうれん草は柔らかく煮てみじん切りにする
- ④ 小鍋にだし汁と①、②を入れて弱火で煮る。



～離乳食をたくさん作って保存する場合～

冷蔵保存の場合、当日中に食べきりましょう。冷凍保存の場合1週間を目安に食べきりましょう。（食べる前は電子レンジや小鍋などで再加熱します。）