

完了期の離乳食 ひき肉& 野菜うどん

☆ 一緒のご飯だとうれしいね ☆

材料 大人1人+子ども1人分

ゆでうどん	1玉
豚ひき肉	60g
玉ねぎ	30g
ゆでほうれん草	30g
人参	30g
水	400ml
希釈めんつゆ	120ml

①鍋にひき肉、希釈めんつゆ
大さじ2を入れ混ぜる
(肉がパサパサにならない)



②火にかけてひき肉を
炒める



③別の鍋に水と食べやすく
切った野菜を入れ、やわらかく
なるまで煮る



④うどんを入れ、ほぐれ
たら、希釈めんつゆ90ml
を入れる



⑤盛り付け
子ども用
1/3量を盛り付け、ゆで
て刻んだほうれん草とひ
き肉をのせる



大人用
残りを盛り付け、ほうれん草
とひき肉をのせる
めんつゆを足して好みの味に
する



野菜は家にあるもの（小松菜やキャベツなど）をお好みで♥
ひき肉は赤身ひき肉がおすすめ！

