

* 中期 *
取り分け

焼きうどん



材料

お子さんが食べられる
野菜を取り入れましょう

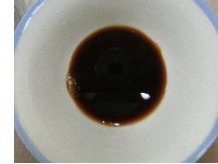
玉ねぎ・にんじん・小松菜などの野菜

うどん

肉（大人用）

調味料（しょうゆ等）

だし汁
（子ども用）



作り方

だし汁の作り方は
【だしのとり方】へ！

- 1 野菜は食べやすい大きさに切る。



- 2 フライパンに①の野菜と水少々を入れてフタをし、弱～中火で蒸す。



- 3 全体に火が通ったらうどんを加える。



- 4 フタをして弱火にする。



- 5 うどんがほぐれたら、全体を混ぜ合わせて火を止める。



★ 取り分けて子ども分を作る

- A ⑤の野菜、うどんを取り出し3～5mm角程度の大きさに切る。



- B 小鍋にAで刻んだ野菜・うどんを移し、だし汁を加えて加熱する。



- C 具材が柔らかくなったらしょうゆで味をととのえる。（少し風味がつく程度）



大人用の作り方の続きは
次ページへ



できあがい!

子ども用



★ 大人の分を作る (5 の続き)

6 別のフライパンに油をしき肉を炒める。



7 炒めた肉を⑥へ加えて混ぜ合わせる。



8 調味料を加えて味をととのえる。



できあがい!

大人用



お好みでかつおぶし等をふりかけて♪