

後期
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！

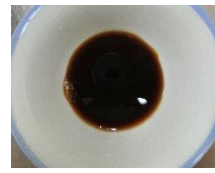
玉ねぎ・にんじん・
小松菜・しいたけ等の野菜

うどん

鶏ひき肉または
赤身のひき肉

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 フライパンに薄く油をしきひき肉を炒める。



3 ひき肉の色が変わったら①の野菜を加えて、さらに炒める。



4 全体に火が通ったらうどんを加える。



5 水少々を入れ、フタをして弱～中火で蒸す。



6 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 ⑥の野菜、うどんを取り出し1cm程度の大きさに切る。



しいたけは細かく刻む

B 小鍋に⑥のひき肉と、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。(味付けは大人の半量程度)



★大人の分を作る (6の続き)

7 調味料を加えて味をととのえる。



できあがり!

大人用



子ども用



お好みでかつおぶし等をふりかけて♪

汁の量が多めだとスープうどん、少なめだと焼うどん風になります♪