

モグモグ期のメニュー

<卵とじうどん>



食材料

ゆでうどん 35g (1/6 玉)

青菜 10g (大さじ1)

だし汁 130ml (カップ 2/3)

卵 15g (中 1/3 個)

しょうゆ 少々

つくり方

うどんは細かく切り、青菜はゆでてあらみじんじんに切る。
だし汁にしょうゆを入れてうどんを軟らかく煮る。
青菜を加え、溶きほぐした卵を回しいれ、火をとめて蒸らす。

<しらす干しのトマトあえ>



食材料

しらす干し 5g (大さじ1)

トマト 25g (中 1/8 個)

つくり方

しらす干しはさっとゆでて、水気をきってあらみじんじんに切る。
トマトは皮をむき、種をとってつぶす。
しらす干しにトマトを加えてあえる。

<りんごのヨーグルトあえ>



食材料

おろしたりんご 25g (大さじ1・1/2)

プレーンヨーグルト 25g (大さじ1・1/2)

つくり方

りんごはきれいに洗って皮をむき、おろす。
とプレーンヨーグルトを混ぜる。
りんごのかわりに季節の果物をおろしたり、つぶしたりして、ヨーグルトと混ぜてもよい。