



「くたくたにゅうめんとなすの味噌煮の作り方」

【材料】1人分

くたくたにゅうめん

そうめん・・・15g (ゆで)

卵黄・・・1個

玉葱・・・10g

人参・・・5g

だし汁 (削り節)・・・適宜

しょうゆ

くなすの味噌煮

なす (皮を除く)・・・10g

だし汁 (削り節)・・・適宜

味噌・・・ごく少々

＜盛り付け例＞



【作り方】

くたくたにゅうめん

- (1) そうめんを表示通りに茹でます。
- (2) 野菜をだし汁で煮ます。
- (3) そうめんを(2)に加えてさらに煮ます。
- (4) 卵黄を固ゆでし、(3)に加えてのばします。

くなすの味噌煮

- (1) なすは皮を除き、刻んで水につけてアクを除きます
- (2) (1)をだし汁でやわらかくなるまで煮ます。
- (3) 味噌を入れます。



6か月頃のお子さんは
すりつぶすか裏ごしすると
食べられます！！
※くたくたにゅうめんには
卵黄は入れません。

