



「くたくたうどんと じゃいものやわらか煮の作り方」

【材料】1人分

（くたくたうどん）

干しうどん・・・15g（ゆで）

ふ・・・2個（1g）

人参・・・10g

青菜（葉先）・・・5g

だし汁（削り節）・・・適宜

しょうゆ

＜じゃがいものやわらか煮＞

じゃがいも・・・18g

だし汁（削り節）・・・適宜

＜盛り付け例＞



【作り方】

＜くたくたうどん＞

(1) 干しうどんを表示通りに茹でます。

(2) ふと野菜をだし汁で煮て、ゆでうどんを加えてさらに煮ます。

※ふは戻す前にすりおろしてもかまいません。

＜じゃがいもやわらか煮＞

(1) じゃがいもをだし汁でやわらかくなるまで煮ます。

＜盛り付け例＞



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！！

