

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

肉みそ冷やしうどん 大人レシピ

【材料】 大人2人分

ゆでうどん 2玉
 玉ねぎ 40g
 長なす 1本
 豚ひき肉 100g
 小ねぎ 2本
 ごま油 小さじ2

A { だし汁 1/2カップ
 みそ・しょうゆ各大さじ2
 砂糖 小さじ1
 片栗粉 小さじ1と1/2



【作り方】

- ①なすは1cm角に切り、水にさらしてアクを抜く。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ごま油を熱したフライパンで豚ひき肉を炒め、色が変わったらなすと玉ねぎを加える。なすの色が変わったらAを入れ、とろみがつくまで煮て、冷ます。
- ③うどんを茹で、水で冷やして水気をきる。皿に盛り、②をかけ、小口切りにした小ねぎを散らす。

離乳食の味つけの基本！！

だし汁の作り方

【材料】

かつお節：1パック（2.5g）
 お湯：1カップ（200ml）

【作り方】

かつお節を茶こしに入れ、お湯を回しかける。



ごっくん期《5～6カ月》

なすとしらす



【作り方】

- ①なすは皮を取って、輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。茹でてからつぶす。
- ②しらすはお湯をかけ、塩分を取る。①をつぶしてお湯をのぼす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

なすのうどんがゆ



【材料】

大人の作り方のゆでうどん 1/6玉分
 " ①のなす（皮なし） 小さじ2
 玉ねぎ小さじ1、しらす干し小さじ1
 だし汁1/2カップ

【作り方】

- ①なすはみじん切りにし、水にさらしてアクを抜く。玉ねぎ、しらす干し、ゆでうどんはそれぞれみじん切りにする。
- ②鍋にだし汁と①を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

かみかみ期《9～11カ月》

ひき肉となすのみそうどん



【材料】

大人用③のうどん 1/4玉分
 " のなす（皮なし） 30g
 " ①の玉ねぎ（みじん切り） 小さじ1
 " ②豚ひき肉（味付前） 小さじ1
 だし汁 1/2カップ みそ 少々

【作り方】

- ①うどんは1～2cm長さに切る。なすは0.5mm角に切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、①と玉ねぎ、豚ひき肉を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③みそを少々入れ、香りをつける。

おすすめ機能

BEST3!!!

1. 「予防接種管理」機能

・ ・ 自動で推奨のスケジュールを組んで、お知らせしてくれます！接種履歴も簡単に確認できます！

2. レシピや動画の閲覧

・ ・ 「取り分け離乳食」や「初めての子育て動画」を閲覧できます！

皆さんは母子手帳アプリ「ひだまりネット」 by 母子モを使っていますか?? 母子モには色々な機能があります♪ぜひ、ご活用ください!



3. 家族で情報共有

・ ・ 子どもの成長記録や思い出を家族で共有できます!

設定 ⇒ 共有設定 ⇒ ブック共有先アカウント管理 ⇒ マイブックへ招待する



お役立ち情報・
動画はこちらから♪

