

中期食

「卵黄のくたくたうどんと 人参のやわらか煮の作り方」



【材料】（中期）1人分
＜卵黄のくたくたうどん＞
干しうどん・・・大さじ1（15g）
卵黄・・・1個
玉ねぎ・・・小さじ2（10g）
青菜（葉先）・・・小さじ（5g）
だし汁（けずり節）・・・適量

＜盛り付け例＞

＜人参のやわらか煮＞
人参・・・9g
だし汁（けずり節）・・・適量



【作り方】

＜卵黄のくたくたうどん＞

- (1)干しうどんを表示通りに茹でます。
- (2)野菜をやわらかく煮て、固ゆでにしたり卵黄を加えてさらに煮ます。
- (3)卵白を食べられるお子様の場合は、生の卵黄を使用してかきたま風にしてもかまいません。

＜人参やわらか煮＞

- (1)人参をだし汁でやわらかくなるまで煮ます。

＜ワンポイント！＞

野菜は、多めのだし汁で煮て下さい。
味がしみこみ、調味料はいりません。

