

# ●煮込みうどん●

— 7～8か月ごろ —



## 材料（1人分）

ゆでうどん	1/3玉
鶏ささみ	10g
ほうれん草	10g
たまねぎ	10g
だし汁	100ml
しょうゆ	少々



## ☆作り方☆

- ① うどんをみじん切りにする。鶏ささみを蒸すかゆでるかしてすりつぶす。
- ② ほうれん草をゆでる。たまねぎとほうれん草をみじん切りにする。
- ③ ①②にだし汁、しょうゆを加え、柔らかく煮る。