

卵・乳・小麦除去 ライスヌードル

【材料(作りやすい分量)】

フォー(乾麺)
ミニトマト
冷凍ほうれん草
鶏ひき肉
塩
水溶き片栗粉

【作り方】

- ① ミニトマトに爪楊枝で数箇所穴をあける。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩をひとつまみ入れる。ひき肉をほぐしながら加え、色が変わったらミニトマト、冷凍ほうれん草、フォーを加えてさらに茹でる。
- ③ ミニトマトを取り出して皮をむく。
- ④ フォーが柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

7、8か月



全てみじん切り

9～11か月



粗く刻む

1歳ごろ～



ミニトマトは半分～4つ割り
ほうれん草は刻む

大人



ほうれん草の茎は大人用に
しょうゆを足すのもおすすめ