

白菜と生鮭のくたくたうどん

*材料は1回分の目安量ですが、お子さまに合わせて調節して与えましょう。

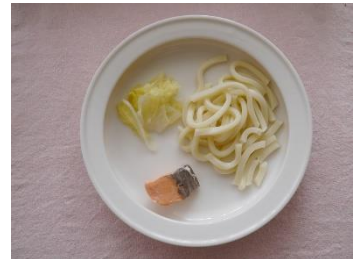
◆材料

- ゆでうどん・・・1/4玉(45g)
- 生鮭・・・・・・・・・・10g
- 白菜(葉先)・1~2枚(20g)
- だし汁・・・・・・・・・・100ml
- 水溶き片栗粉・・・・・・・・少量



◆作り方

1. 鮭は火が通るまでゆでる。
ゆでうどん、白菜はやわらかくなるまでゆでる。
2. 1の鮭は細かくほぐす。うどんは3~5mm長さに切る。
白菜はみじん切りにする。
3. 小鍋にだし汁を沸かし、2を入れて煮る。
食べにくいようであれば水溶き片栗粉でとろみをつける。



ポイント

鮭は必ず生のものを使いましょう。乾麺や冷凍麺、そうめんなど塩分が多いので、必ず塩抜きしましょう。うどん、白菜は先にやわらかくゆでてから使うと早く煮えます。

