

にゅうめん

～主食・主菜・副菜の食品を使ったツルっとにゅうめん～

(1～2歳の1人前相当量)

そうめん 1束(50g)

めんつゆ(薄め) 150ml

(濃縮タイプはお湯で薄めて150mlにする)

にんじん 10g

ねぎ 10g

ほうれん草 20g

ワンタン(市販) 2個



《レシピ》

- ①そうめんを硬めに茹で、水気をきっておく。
- ②鍋にめんつゆとにんじんを入れて加熱する。
- ③にんじんに火が通ったら、ねぎ、ほうれん草、ワンタンを入れて、1～2分煮込む。
- ④③に①を入れて1分程度煮込む。

ポイント

- ・にゅうめんだけでなく、ワンタンや野菜を入れることで、より栄養バランスの良い食事になります。
- *めんつゆの代わりに、市販のワンタンスープを活用すると味のバリエーションを増やせます。
- *ワンタンの代わりに、肉団子や油揚げ、ちくわ等も活用できます。
- *野菜は、自宅にあるもので、軟らかく煮込めるものなら大丈夫です。