

# 離乳食〈中期〉

## 白身魚とかぼちゃのうどん

### …材料…(1食分)

ゆでうどん 35g  
白身魚 10g  
(今回は鯛を使用)  
かぼちゃ 10g  
だし汁 1/2カップ  
片栗粉 小さじ1  
(同量の水で溶いた物)



### …作り方…

1. うどんは細かく刻む。かぼちゃは皮をむいてみじん切りにする。



2. だし汁に1と白身魚を入れ、くたくたになるまで煮る。  
(白身魚の形があるようなら、食べやすいようにほぐしておく。)



3. 水溶き片栗粉で、汁にとろみをつけたらできあがり!