

～いつもとは違う食べ方で～

# そうめんオムレツ



## 材料 (1枚分)

- そうめん・・・ 1束
- 卵・・・ 3個
- ベーコン・・・ 2枚
- 玉ねぎ・・・ 1/2個
- ピーマン・・・ 1/2個
- A { 粉チーズ・・・ 大さじ2
- しょうゆ・・・ 小さじ2
- 油・・・ 大さじ1

## 作り方

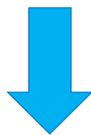
- ① そうめんを半分の長さに折ってゆでる。
- ② ベーコン、ピーマンは1cmの角切り、玉ねぎは短めのせん切りに切る。
- ③ ボウルに卵、Aと①を入れ混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンを熱したら油をひき、②を入れ軽く炒めたら、③を流し入れ、全体を軽く混ぜ合わせ、ふたをして弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。



### ひとくちメモ



- ☆お好みでミックスチーズをプラスしたり、ケチャップやソースをつけて食べてもおいしいです。
- ☆ベーコンのかわりに、ウィンナーや豚肉でもOK!



## そうめんて離乳食を作ろう!



### 中期(7・8ヶ月ごろ)

#### 『そうめんのくたくた煮』



鍋にだし汁を入れ、大きめに切った人参、玉ねぎを柔らかくなるまで煮たら、フォークでつぶし、短く切ったそうめんを入れ、やわらかく煮る。

### 後期(9～11ヶ月ごろ)

#### 『卵入りにゅうめん』



- ① 鍋にだし汁と人参、玉ねぎを入れ柔らかくなるまで煮たら、適当な大きさにつぶし、適当な長さに切ったそうめんを入れる。
- ② 溶いた卵を①の中に入れ、火を通す。

### 完了期(12～18ヶ月ごろ)

#### 『そうめんオムレツ』

☆ベーコンやウィンナーは、鶏ミンチや脂の少ない豚肉に変更して作ってください。

### ポイント

そうめんには、塩分が含まれているのでゆでた後、しっかりと水で洗ってから使いましょう。また、月齢に合わせて調理バサミで切ると便利です。