

～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 で 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。