

## 大豆とにんじんのぶっかけ洋風そうめん



対象月齢  
の目安

9~11カ月  
頃から

### 管理栄養士よりコメント

大豆ドライパックは水で戻さずに使え、やわらかいので使いやすいです。

### 【材 料】

CO・OP大豆ドライパック…………… 20g(大さじ2)  
そうめん…………… 30g  
にんじん…………… 10g(大さじ1)  
CO・OPコンソメ…………… 1mm幅ほど削って使う  
お湯…………… 大さじ1

### 【作り方】

- ①そうめんは1~2cmに手で折り、柔らかくゆで水でよく洗い、水気を切る。
- ②にんじんは7mmの角切りにし、水からゆで沸騰したら弱火で20分ほどゆでる。
- ③大豆の皮をむき粗くつぶし、にんじんと混ぜ合わせ、そうめんの上に乗せる。
- ④コンソメとお湯を混ぜ合わせ③にかけて完成。

※コンソメをみそに変えると和風になります。