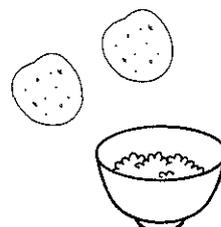




いもがゆ

材料(4歳児1人分)

- ・ごはん 子供茶碗 1/3杯位
- ・じゃが芋(又はさつま芋) 1/6個位



作り方

- ①じゃがいもはやわらかく茹でる。
- ②ごはんと①を鍋に入れ、お湯を加えてやわらかく煮る。
※じゃがいもをつぶすと、より食べやすくなります

煮込みうどん

材料(4歳児1人分)

- ・茹でうどん 1/2玉
 - ・白身魚(鯛やかじき等) 30g (大人の1/3位)
 - ・ほうれん草 1株位
 - ・めんつゆ(濃縮タイプ) 30cc
 - ・水 170cc位
- ← 合わせて1カップ位



作り方

- ①ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。
- ②めんつゆと水を鍋で煮立たせ、白身魚を加えて火を通し、うどんを入れて煮る。
- ③②に①を入れ、ひと煮立ちさせる。



※授乳期には、嘔吐がなければ母乳や粉ミルクをそのままあげましょう。
水分補給も忘れずに！

※特に症状がひどいときは、医師の診断を受けましょう。