



たまトマうどん

材料

うどん	40g	絹ごし豆腐	10g
溶いた卵	15g	だし汁※	30g
トマト	10g		
ブロッコリー	10g		
じゃがいも	10g		

※作り置きがない場合は
市販のベビー用の洋風だしでも可能

作り方

- 1 うどんを短く切り、絹ごし豆腐を5mm角に切る。
- 2 食材をすべて容器に入れ、電子レンジ500Wで1分～1分半加熱し、一度混ぜてから約30秒十分熱くなるまで加熱する。