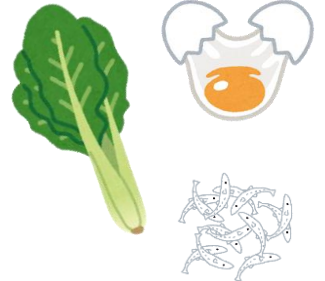


# 小松菜としらすの卵とじスープ

◎材料は1回分の目安量です。お子さまに合わせて調節してください。

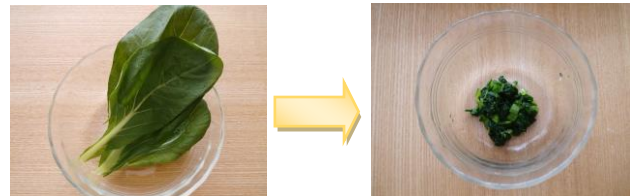
## ◆材料

- ・小松菜(葉先)・・・3枚
- ・しらす干し・・・小さじ1
- ・溶き卵・・・大さじ1
- ・だし汁・・・100ml
- ・しょうゆ・・・少々
- ・水溶き片栗粉・・・少量



## ◆作り方

1. 小松菜はやわらかくゆでて、3~4mm四方に切る。



2. 小鍋に1、しらす干し、だし汁を入れて煮る。



3. しょうゆ少々を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



4. 3に溶き卵を回し入れ、混ぜながら加熱する。

(だし汁、水溶き片栗粉の量で固さを調節しましょう。)

卵はしっかり火を通しましょう。



## \*ポイント\*

卵には良質のたんぱく質が含まれています。鉄分補給にもほうれん草などの緑黄色野菜や赤身の魚や肉、レバーなどとともに積極的に取り入れていきましょう。  
離乳期では、卵を使うときは半熟にせず、中までしっかり火を通しましょう。