

😊 えのきだけとコーンの卵スープ



* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。



【レシピ】

材料 (子ども3人分)	<ul style="list-style-type: none">・えのきたけ 小1/2束(40g)・ホールコーン(缶詰) 大さじ3・カットわかめ 小さじ2・卵 小1個・鶏ガラスープ 2カップ・しょうゆ、塩、こしょう 各少々・ごま油 少々・水溶き片栗粉 適量
作り方	<ol style="list-style-type: none">1. えのきたけは根元を切り落とし、1cm長さに切る。わかめは水で戻す。2. 鍋に鶏ガラスープを入れて温め、1とコーンを加えて煮る。しょうゆ、塩、こしょうで味を調え、ごま油で風味づけする。3. 水溶き片栗粉でとろみをつけて、溶き卵を回しながら加え、卵が固まれば火を止める。
1人分の エネルギー・塩分量	<ul style="list-style-type: none">・エネルギー : 45kcal・食塩相当量 : 0.7g



☀ 便秘のときにもおススメです。便通をよくする食物繊維や水分などをしっかり補給しましょう。鶏ガラスープをベースにしたスープです。ごま油を少々入れて風味もアップ！