

## 😊 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"><li>・えのきたけ 小1/2束(40g)</li><li>・ホールコーン(缶詰) 大さじ3</li><li>・カットわかめ 小さじ2</li><li>・卵 小1個</li><li>・鶏ガラスープ 2カップ</li><li>・しょうゆ、塩、こしょう 各少々</li><li>・ごま油 少々</li><li>・水溶き片栗粉 適量</li></ul>
作り方	<ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>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。</li><li>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。</li></ol>
1人分の エネルギー・塩分量	<ul style="list-style-type: none"><li>・エネルギー : 45kcal</li><li>・食塩相当量 : 0.7g</li></ul>



☀ 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！