

サムゲタン風スープ

材料(幼児4人分)

- 鶏手羽元…4本
- 米…大さじ2
- 人参…1/2本
- 大根…1/8本
- ニラ…1/2束
- 鶏がらだし…大さじ1
- 酒…大さじ2
- オイスターソース…小さじ2
- ごま油…大さじ1
- おろし生姜…少々
- 水…3カップ



作り方

- ① 鶏手羽元は骨に沿って切れ目を入れる。
- ② 人参と大根は一口大の乱切りにする。ニラは3cmくらいに切る。
- ③ 炊飯器にすべての材料を入れ、炊飯スイッチを押す。

POINT!

- ✧ 炊飯器は5合炊きを想定しています。3合炊きの場合は半量で作ってください。
- ✧ 鶏肉はもも肉を使っても。きのこ類などを足してもおいしいです。
- ✧ ごはんに入れて炊く用の雑穀やもち麦などを20gほど入れると食べ応えがアップします。
- ✧ 冬は勿論、夏にもおすすめのメニューです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 218kcal たんぱく質 12.4g ビタミンA 1500μg

