

中華風卵スープ

材料(幼児4人分)

- ・人参…1/8本
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・わかめ(乾)…小さじ1
- ・卵…1個
- ・ごま…少々
- ・コンソメ…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・塩…少々
- ・ごま油…少々

作り方

- ① 鍋で600ccの水を沸かし、カットした人参・玉ねぎを加えて煮る。
- ② 火が通ったら、戻してカットしたわかめを加え、調味料で味を調える。
- ③ スープを軽く沸かした状態で、かき混ぜながら卵を加える。
- ④ 最後にごまを加える。

POINT!

- ☆ ごま油で香りを加えることで、こどもが飲みやすいスープに変わります。冷蔵庫に余っている野菜の消費にもおすすめです。
- ☆ 温かい食べ物を朝食で摂ると、内臓の働きをよくしてくれます。
- ☆ ワンタンや春雨を加えたり、ごはんを加えて雑炊のように食べるアレンジもおすすめです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 28kcal たんぱく質 2.0g カルシウム 15mg 鉄 0.4mg