


すいとん汁（小麦）			（幼児1人分の分量） *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
薄力粉	90g	すいとん	<p>小麦粉に水を加えて混ぜ合わせる。（通常は耳たぶ程度の硬さだが、やや柔らかめの方が食べやすい。） 鶏肉は食べやすい大きさ、大根と人参はいちょう切りにし、だし汁で煮る。 野菜が柔らかくなったら調味し、 をスプーンなどで落とし入れて煮込み、最後に三葉を加えてひと煮立ちさせる。</p> <p>人参をかぼちゃ90gに代えても美味しく召し上がれます。</p>
水	45g	すいとん	
水	780g	だし汁	
削節(だし用)	12g	だし汁	
鶏もも皮なし	60g		
大根	60g	いちょう切り	
人参	60g	いちょう切り	
しょうゆ	12g	小さじ2	
塩	少々		
糸三葉	18g		
			
			<p>エネルギー 74kcal たんぱく質 3.4g 脂質 0.7g カルシウム 11mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.5g</p>

料理名の後の（ ）の食品は特定原材料のうち使用している食品です。