


けんちん汁			(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
水	120 g		<p>鶏もも肉は、一口大に切っておく。 大根、人参はいちょう切りに、ごぼうはさがきにする。 さといもは食べやすい大きさに切る。豆腐も、食べやすい大きさに切っておく。長ねぎは小口切りにする。 鍋にだしをとり、沸騰したら と大根、人参、ごぼう、さといもを加え、煮る。 に火が通ったら、豆腐を加え、塩、しょうゆ、酒で味を調え、長ねぎを加えてひと煮立ちする。</p>
削り節(だし用)	2 g		
鶏もも肉	10 g	一口大	
大根	10 g	いちょう切り	
人参	5 g	いちょう切り	
ごぼう	5 g	さがき	
さといも	10 g		
豆腐(木綿)	15 g		
サラダ油	1.5 g		
長ねぎ	3 g		
塩	0.15 g		
しょうゆ	2 g		
酒	1 g		
			
			エネルギー 59kcal たんぱく質 3.2g 脂質 3.7g カルシウム 23mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.5g