

コーンスープ			(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
クリームコーン	20 g		<p>玉ねぎはみじん切りにする。 鍋にルウ用のバターを溶かして小麦粉を炒め、牛乳を加えて白いルウを作る。 玉ねぎをバターで炒め、水とブイヨンを入れて沸かします。 ここに のルウを入れてなめらかに溶かす。クリームコーンを入れてひと煮立ちさせ、味を調える。</p>
玉ねぎ	15 g	みじん切り	
バター	1 g		
ブイヨン	0.8 g		
水	100 g		
バター	3 g		
小麦粉	3 g		
牛乳	30 g		
塩	0.1 g		
			<p>エネルギー 79kcal たんぱく質 1.8g 脂質 4.5g カルシウム 37mg 鉄 0.2mg 食塩相当量 0.8g</p>