中華スープ			(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
水	130ml		①長ねぎは斜め薄切り又は小口切りにする。 　コーンは水気をきっておく。 ②鍋に水とコンソメを入れ沸騰したらわかめとホールコーンを入れ 　ひと煮立ちさせる。 ③しょうゆとごま油を入れ、味を調える。
中華コンソメ	0.65ｇ		
長ねぎ	5ｇ		
わかめ(乾)	少々		
ホールコーン	5ｇ		
ごま油	0.5ｇ		
しょうゆ	0.8ｇ		
			エネルギー 13kcal　たんぱく質 0.4g　脂質 0.6g カルシウム 5mg　鉄 0.1mg　食塩相当量 0.5g