

のっぺい汁			(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
人 参	10 g		<p>だし汁はとっておく。さといもは食べやすい大きさ、人参、大根はいちょう切りに切る。 こんにゃくは食べやすい大きさに切り、茹でてあくを抜く。 鶏肉は食べやすい大きさに切る。 油揚げは短冊切りにし、熱湯を回しかけて油抜きをする。 長ねぎは斜め薄切り又は小口切りにする。 鍋に油を熱して肉を炒め、かるく火が通ったらねぎ以外の食材を加えて炒める。 かるく火が通ったらだし汁を加え、あくをとりながら煮る。 野菜が柔らかくなったらねぎを加え、塩、しょうゆで味を調える。水で溶いた片栗粉を加え、ひと煮立ちさせてとろみをつける。</p>
さといも	10 g		
大 根	5 g		
こんにゃく	5 g		
鶏もも皮なし	15 g		
油あげ	3 g		
サラダ油	1.5 g		
水	130ml		
削節(だし用)	2 g		
塩	少々		
しょうゆ	2 g		
片栗粉	1 g		
水	1ml		
長ねぎ	5 g		
			<p>エネルギー 58kcal たんぱく質 4g 脂質 3.3g カルシウム 20mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.5g</p>

