


春雨と卵のスープ			(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		春雨は熱湯で茹で、ざるにあげて食べやすい長さに切る。 鶏卵は溶いておく。あさつきは小口切りにする。 鍋に水とブイヨンを入れて火にかけ、春雨を煮る。 溶き卵を加えて卵に火を通し、最後にあさつきを加えてひと煮して火を止める。
ブイヨン(無添加)	0.8g		
はるさめ(乾)	2g		
鶏卵	10g		
塩	少々		
あさつき	2g		
			
			エネルギー 23kcal たんぱく質 1.3g 脂質 1.0g カルシウム 6mg 鉄 0.2mg 食塩相当量 0.6g