

相性汁			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
水	600ml		①だし汁をとっておく。野菜は食べやすい大きさに切る。 ベーコンは短冊切りにする。 しらたきは食べやすい長さ切る。 ②鍋に油を熱して野菜とベーコンを炒め、かるく火が通ったら だし汁を加えてあくをとりながら煮る。 ③野菜が柔らかくなったら味噌を溶き入れ、最後に牛乳を加えて ひと煮立ちさせる。 *ベーコンには乳・卵以外に小麦が含まれる商品が ありますので、原材料を確認してください。
削節(だし用)	10g		
みそ	小さじ4		
さつまいも	1/2本（約100g）		
玉ねぎ	1/4個（約50g）		
ベーコン	薄切り3枚		
しらたき	50g		
サラダ油	小さじ1		
牛乳	50ml		
			エネルギー 79kcal たんぱく質 1.9g 脂質 3.7g カルシウム 36mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.7g

