

コーンスープ			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
クリームコーン	100g		①玉ねぎは薄切りにする。 ②鍋にルウ用のバターを溶かして①の玉ねぎ中火で炒める。 ③火を止めて、小麦粉を振り入れる。 ④③に少しづつ牛乳を加えながら加熱し、コンソメ、塩、水も加えて加熱する。 ⑤最後にクリームコーンを加えてひと煮立させる。
玉ねぎ	小1/2個（約75g）		
バター	5g		
小麦粉	大さじ1と1/2		
牛乳	150ml		
コンソメ	小さじ1		
塩	少々		
水	500ml		
			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

