

中華スープ			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
水	650ml		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長ねぎとわかめ、 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、味をととのえる。
中華コンソメ	小さじ1		
長ねぎ	1/4本（約25g）		
カットわかめ(乾)	小さじ1		
ホールコーン	25g		
ごま油	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1		
			
			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