

のっぺい汁			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
人参	1/3本（約50g）		①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。 ②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。 ③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。 ④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。
さといも	3個（約50g）		
大根	25g		
こんにゃく	25g		
鶏もも皮なし	75g		
油あげ	1/2枚		
サラダ油	小さじ2		
水	650ml		
削節(だし用)	10g		
塩	少々		
しょうゆ	小さじ2		
片栗粉	小さじ2		
水	小さじ1		
長ねぎ	1/4本（約25g）		
			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

