

春雨のスープ（キャベツ）			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春雨は熱湯で茹で、ざるにあげて食べやすい長さに切る。 キャベツは食べやすい大きさに切っておく。 ②鍋に水とマギーブイヨン、塩を入れて火にかけ、 キャベツと春雨を煮る。 ③火が通ったら完成。
マギーブイヨン	小さじ1と1/2		
塩	少々		
キャベツ	50g		
春雨（乾）	20g		
			エネルギー 17kcal    たんぱく質 0.2g    脂質 0.0g カルシウム 6mg    鉄 0.1mg    食塩相当量 0.6g