



# 料理例



## 白身魚のソムツ

材料(4歳児1人分)

- ・ごはん 子供茶碗1/3杯位
- ・白身魚(鯛やかじき、鱈等) 30g(大人の1/3位)
- ・人参 1/10本
- ・玉葱 1/8個
- ・コンソメスープ 300cc
- ・塩 少々

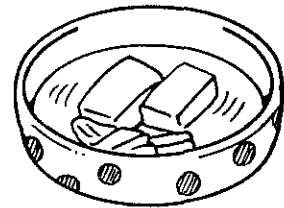
作り方

- ①白身魚は皮や骨を除いて一口大に切り、玉葱、人参は粗みじんにする。
- ②鍋に油を熱し、玉葱、人参を炒め、さらに白身魚を軽く炒める。
- ③コンソメスープを入れ、ひと煮立ちしたらごはんを加えて煮て、塩で味を調える。

## 豆腐のあんかけ

材料(4歳児1人分)

- ・豆腐 50g(1/6丁位)
- ・人参 1/8本
- ・青菜(チンゲン菜や小松菜) 1株位
- ・めんつゆ(濃縮タイプ) 30cc
- ・水 170cc位
- ・水溶き片栗粉 少々



合わせて1カップ位

作り方

- ①青菜は茹でて食べやすい大きさに切る。
- ②めんつゆと水を鍋で煮立たせ、豆腐を加えて温め、とりだして器に盛る。
- ③②に短冊切りにした人参を加えて煮る。
- ④人参がやわらかくなったら①を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤温めておいた豆腐に④をかける。



※特に症状がひどいときは、医師の診断を受けましょう。