



# 料理例



## りんごのとろ煮



材料(4歳児1人分)

- ・りんご 1/4個位
- ・砂糖 適宜
- ・水溶き片栗粉 少々

作り方

- ①りんごをすりおろし、味をみて砂糖を加える。
- ②火にかけて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

口内炎がひどい時は  
水溶き片栗粉でとろみ  
をつけ、人肌よりも少し  
ぬるく冷ますと刺激が  
少なく、食べやすくな  
ります

## とろとろとうふ卵汁

材料(4歳児1人分)

- ・絹ごし豆腐 50g(1/6丁位)
- ・卵黄 1個分
- ・水 150cc
- ・塩、しょうゆ 少々
- ・水溶き片栗粉 少々

作り方

- ①豆腐は菜箸などでかき混ぜてつぶし、溶いた卵黄を混ぜ合わせる。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら①を加えて火を通す。
- ③塩、しょうゆで味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## チーズ入りミルク粥

材料(4歳児1人分)

- |                      |           |     |       |
|----------------------|-----------|-----|-------|
| ・ごはん                 | 子供茶碗1/3杯位 | ・人参 | 1/10本 |
| ・水                   | 200cc     | ・卵  | 1/2個  |
| ・牛乳                  | 100cc     | ・塩  | 少々    |
| ・とろけるチーズ<br>(又は粉チーズ) | 1/2枚      |     |       |

作り方

- ①鍋に水を入れて火にかけ、角切りにした人参をやわらかく煮る。
- ②ごはんを加えて煮立て、さらに牛乳を加える。
- ③沸騰したら火を弱め、溶き卵をまわし入れて火を通し、チーズを加え、塩で味を調える。



※特に症状がひどいときは、医師の診断を受けましょう。