



# 料理例



## かぶのお粥

材料(4歳児1人分)

- ・ごはん 子供茶碗1 / 3杯位
- ・かぶ 30g(1/2個位)
- ・かぶの葉 少々
- ・塩 少々



作り方

- ①かぶ、かぶの葉はやわらかく煮る。
- ②ごはんを加えて煮て、塩で調味する。

## あんかけうどん

材料(4歳児1人分)

- ・茹でうどん 1/2玉
- ・人参 1/12本位
- ・青菜(ほうれん草や小松菜) 1株位
- ・卵 1/2個
- ・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人参は短冊切りにする。
- ②青菜は茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③めんつゆと水を鍋で煮立たせ、人参を加えて煮る。
- ④人参がやわらかくなったら、うどんを加えて煮る。
- ⑤水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、②を加え、溶いた卵をまわし入れて火を通す。



※特に症状がひどいときは、医師の診断を受けましょう。