

ひじきともやしの和風スープ

	材料(幼児1人分)			
	ひじき(乾燥)		0.3g	
	ベーコン		7g	
	もやし		10g	
	にんじん		12g	
	ねぎ		1g	
	だし汁		100ml	
	しょうゆ		小さじ 1/3	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	21kcal	1.8g	1.0g	0.4g



作り方

1. 戻したひじきと、細切りのベーコン、せん切りのにんじんをだし汁で煮る。
2. 火が通ったら小口切りのねぎを加え、しょうゆで調味する。