



具なし茶碗蒸し

材料(4歳児1人分)

- ・卵 1個
- ・だし汁 75cc
- ・塩、しょうゆ 各少々

作り方

- ①塩、しょうゆで味付けしだし汁に溶き卵を加えて混ぜ、耐熱の器に入れる。
- ②大きめの鍋にお皿を入れ、お皿に水が入らない程度に水を入れて火にかける。
- ③沸騰したら弱火にして、①の器をお皿にのせる。
- ④鍋の蓋をして、そのまま①が固まるまで弱火で加熱する。
※熱があるときは、④の粗熱をとってから冷蔵庫で冷やすとよいでしょう。
※食欲があるときは、ささみやうどん、豆腐など、消化がよく脂肪分の少ない具を入れるとよいでしょう。

豆腐と人参の卵おしや

材料(4歳児1人分)

- ・ごはん 子供茶碗1/3杯位
- ・人参 少々
- ・豆腐 40g(1/8丁位)
- ・卵 1/4個
- ・しょうゆ 少々



作り方

- ①鍋にごはん、すりおろした人参と水をひたひたまで入れ火にかける。
- ②煮立ったら、さいの目に切った豆腐を入れ、しょうゆで味をつける。
- ③最後に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。