



幼児食

イタリアンスープ

エネルギー 64kcal たんぱく質 2.7g 脂質 4.6g

材 料	1人分	4人分
水	170g	3.5カップ
昆布	0.6g	3g
バター	0.3g	1g
油	0.3g	小さじ1/4
人参	5g	20g
玉ねぎ	15g	60g
ベーコン	8g	32g
キャベツ	10g	40g
卵	7g	1/2個
粉チーズ	0.8g	大さじ1/2
パン粉	0.8g	大さじ1
塩	0.8g	小さじ3/5
しょうゆ	0.9g	小さじ1/2

作り方

- ① 昆布だしをとる。
- ② 人参、玉ねぎは千切り、ベーコン、キャベツは短冊に切り、バターと油でさっと炒める。
- ③ ②を①のだし汁で煮る。
- ④ 卵、粉チーズ、パン粉を混ぜ合わせ、③に少しずつ入れていく。
- ⑤ 塩、しょうゆで味付けする。

料理の紹介

チーズのコクのある、おいしいスープです。トマトやほうれん草などを入れてもいいですね！