



おうちで作ってみよう!



コンソメロワイヤル

保育園で人気
おいしいスープです!

<材料 子どもの4人分>

卵豆腐	120g
にんじん	1/6本(40g)
玉ねぎ	1/3玉(80g)
鶏肉	40g
コーン	40g
マカロニ	15g
コンソメ	2g
しょうゆ	小さじ2と1/2(15g)

- ① 玉ねぎはスライス、にんじんは短冊切り、鶏肉は食べやすい大きさに切ります。卵豆腐はサイコロに切ります。
- ② マカロニ・野菜・鶏肉をやわらかくなるまで煮ます。
- ③ 卵豆腐を入れ、ひと煮立ちさせ、調味料で味を調べて出来上がり。

たのしい おうち時間になりますように

