

★下痢の時のレシピ★

じゃがいものすり流し汁

(子ども1人分) エネルギー25kcal 食塩相当量0.5g



消化がよく、水分とミネラルが補えるお汁です。
じゃがいもをすりおろすことで、口当たりがよく
体調が悪い時でも食べやすくなります。

【材料】

だし汁

じゃがいも

しょうゆ(薄口)

青のり

(子ども4人分)

2カップ(400ml)

小1個(120g)

小さじ2(12g)

少々

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむく。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、しょうゆで味をつける。
- ③ ②を煮立てない程度に弱火で温め、中におろし器でじゃがいもをおろしながら加える。
- ④ 汁がすきとおればできあがり。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。