

★下痢の時のメニュー★

豆腐のポタージュ

(子ども1人分) エネルギー38kcal 食塩相当量0.3g



水分と一緒にたんぱく質もとることができます。
泡だて器で簡単に豆腐がなめらかになり
手軽に作るができます。

【材料】

豆腐(絹こし)
だし汁
しょうゆ
片栗粉

(子ども4人分)

200g
(1カップ)200ml
小さじ1
小さじ2

<作り方>

- ① 片栗粉は倍量の水(分量外)で溶いておく。
- ② 豆腐は泡だて器ですりつぶしなめらかにする。鍋に豆腐とだし汁を加えて弱～中火にかける。
- ③ ②を混ぜながら加熱し、しょうゆを加える。
- ④ ツツツと沸いてきたら一度火を止め、①を加える。
弱火で混ぜながら加熱し、再度沸いてきたら火を止める。

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。