

★発熱で食欲のない時のメニュー★

にんじんのおじゃ

(子ども1人分) エネルギー73kcal 食塩相当量0.4g



食欲のない時でも一品で野菜も卵もとれるごはんメニューです。野菜をすりおろすことで消化によく、食べやすくなっています。卵を入れたらしっかり火が通るまで加熱しましょう。

【材料】	(子ども4人分)
ごはん	100g
にんじん	50g
ブロッコリー	20g
卵	1個
だし汁	1.5カップ(300ml)
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

<作り方>

- ① にんじんはすりおろす。ブロッコリーはゆでて細かく刻む。
- ② 鍋にだし汁とにんじんを入れて火にかける。
- ③ にんじんに火が通ったらご、ごはん、しょうゆ、みりんを加えてふたをし、弱火で全体がやわらかくなるまで8～10分程度煮る。
- ④ ①のブロッコリーを加える。
- ⑤ ④に溶き卵を回し入れて、卵に火をしっかり通す。

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。