



# ミニおでん

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 53kcal

大根	80g
人参	40g
じゃが芋	90g
ウィンナー	30g
うずら卵	60g
混合だし汁(かつお節と昆布)	適量
薄口しょうゆ	大さじ1/2強
みりん	小さじ1



## 作り方

1. 材料は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に混合だし汁を入れ、材料を加える。
3. 火が通ったら、調味料を加え、弱火でさらに20分ほど煮る。
4. 一度、火を止め冷ます。
5. 食べる前に弱火にかけ温める。
6. 器に盛りつける前にうずら卵は半分に切る。

## ポイント

- ★だしをしっかり効かせることで薄味でも美味しくいただけます。
- ★一度、冷ますことで味がよく染みます。

### 食物アレルギーのお子さん

ウィンナーには、卵や乳成分が含まれていることがあります。パッケージに記載されている表示を確認しましょう。  
◇卵アレルギー  
うずら卵は除きましょう。

### 配慮食のお子さん

ウィンナーは皮なしウィンナーに代えましょう。

### 栄養士コメント

お子さんが好きな具を加えてあげるとよいですね。