

離乳  
完了期

# かきたまスープ

生後  
12~18か月ごろ



## 材料・下準備(大人2人と子ども1人分)

- だし汁 …………… 2カップ(400ml)~  
かぶ …………… 小3個(100g) : 1cm角切り  
えのきたけ …… 1/3袋 : 粗みじん切り  
生わかめ ……… 10g : 粗みじん切り  
塩 …………… 小さじ1/4  
しょうゆ ……… 小さじ1/2  
卵 …………… 1個  
水溶き片栗粉 …… 小さじ1

} 溶きほぐし、  
水溶き片栗粉を混ぜる

【片栗粉:水=1:2】

## Point

きのこや海藻も  
卵でとじること  
食べやすくなります。

## 作り方

しいたけ・まいたけ・しめじなど  
他のきのこでもおいしくできます。

- 1 鍋にだし汁・かぶ・えのき・わかめを入れて煮て、柔らかくなったら味をみて調味料を入れる。
- 2 煮立っている汁をかき混ぜながら 溶き卵を少しずつ流し入れる。
- 3 子どもの分を取り分けたあと、大人用に味を調える。