



いんげんのスープ煮

材料(一人分).....

卵	40g
いんげん	5g
ハム	3g
固形コンソメ	0.5g
食塩	0.2g
こしょう	0.1g
水	100cc
ステップキューブ	1個

作り方.....

- ①いんげんを約1cmに切る
(食べやすい大きさにOK)
- ②鍋に切ったいんげんを入れ、水と固形コンソメ、食塩、こしょう、ミルクキューブを混ぜ入れて、火にかける
- ③沸騰したら溶き卵を入れ、固まってきたら約1cmに切ったハムを散らして完成



レシピポイント.....

簡単に作ることができて、ハムを入れるところはお子さまと一緒に
行えます！

