



保育所の給食レシピ「切干大根のスープ」

<材料 子ども4人分>

切干大根	12g
玉ねぎ	60g
人参	20g
青ねぎ	15g
なたね油	2g
水と切干大根の戻し汁あわせて	500cc
粉末鶏ガラスープ	2.4g(小さじ1)
酒	4g
薄口しょう油	8g
塩	1.2g(小さじ1/4)
こしょう	少々

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	23Kcal
・ たんぱく質	0.6g
・ 脂質	0.6g

<作り方>

1. 切干大根はさっと洗い、よくもみ洗いして15分ぐらい水に浸ける。
2. 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、青ねぎは小口切りする。
3. 鍋に油を入れ、水をきった切干大根、人参、玉ねぎを炒め分量の水（戻し汁も使用）で煮る。
4. 3の野菜が軟らかく煮えたら、調味料を加えて調味して最後に、青ねぎを散らす。

