

保育所の給食レシピ 『のっぺい汁』

《材料(幼児4人分)》

・大根	80g	・青ねぎ	20g
・人参	40g	・鰹だし	500cc
・里芋	60g	・塩	2g
・こんにゃく	40g	・薄口しょう油	大さじ1/2
・油揚げ	20g	・片栗粉	大さじ1弱

《作り方》

1. 里芋は、半月切りにする。板こんにゃくは、適当に切ってさつと湯に通す。
2. 人参、大根は、いちよう切り、青ねぎは小口切りにする。
3. 油揚げは、油抜きして細かく細切りする。
4. だし汁でねぎ以外の材料を煮て、やわらかくなったら塩としょうゆで味付けをする。
5. 水溶き片栗粉(片栗粉:水=1:1)でとろみをつけて最後に青ねぎを入れる。

* 鶏もも肉(60~80g)を細かく切ったもの加えて煮てもうま味が出ておいしくなります。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	47Kcal
・たんぱく質	1.6g
・脂質	1.7g

