

## 保育所の給食レシピ 『五月(さつき)汁』

《材料(作りやすい分量 幼児4人分)》

・ごぼう	40g	・青ねぎ	20g
・ふき	40g	・鰹だし	600cc
・玉ねぎ	80g	・みそ	32g
・豆腐	80g		

《作り方》

1. ごぼうは、皮をこそげ薄い半月切りまたは、斜め切りして、水にさらしてあくをぬく。
2. ふきは熱湯で茹でて、皮をむき、食べやすいように斜め薄切りして水にさらす。(ふきの水煮を使うと簡単に調理できます。)
3. 玉ねぎは薄切り、豆腐はさいの目切り、青ねぎは小口切りにする。
4. だし汁にごぼうを加え軟らかくなったら、ふき、玉ねぎを加えて軟らかく煮る。
5. 4が軟らかく煮えたら、豆腐、みそを加え味を整えて青ねぎを加えひと煮立ちさせる。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	43Kcal
・たんぱく質	2.8g
・脂質	1.5g

