



保育所の給食レシピ 『さつまい汁』

《材料(幼児4人分)》

さつまい	80g
玉ねぎ	80g
人参	40g
油揚げ	32g
しめじ	20g
青ねぎ	12g
鰹だし	560cc
みそ	32g

《作り方》

1. さつまいは、1 cm巾のいちよう切りにして水にさらしてあくを抜き、ざるに上げておく。
2. 玉ねぎは、長さを半分になり薄切りに、人参は、薄めのいちよう切りにする。
3. 油揚げは、油抜きして短めの薄切りにする。
4. しめじは、石づきをとって食べやすい大きさに切る。
5. 青ねぎは、小口切りにする。
6. だし汁を煮て、さつまい、玉ねぎ、人参を煮て軟らかくなったら油揚げ、しめじを加えて、みそで調味する。
7. 6に青ねぎを加える。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	86Kcal
・たんぱく質	3.6g
・脂質	3.5g

