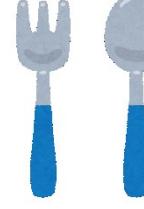



公立保育園 給食レシピ


～さつまいも汁～

【材料】(大人4人分)

さつまいも…中1/2本 (90g)
 大根……………中1/10本 (90g)
 にんじん………中1/3本 (50g)
 ごぼう…………1/4本 (50g)
 長ねぎ…………1/2本 (50g)
 油揚げ…………1/2枚 (15g)
 だし汁…………600cc
 みそ……………大さじ2 (36g)

【作り方】

- ① さつまいもは一口大、大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうは乱切りに切る。長ねぎは小口切りに切る。油揚げは縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて、①の材料を煮る。野菜がやわらかくなったらみそを溶く。

エネルギー (1人分) 61kcal

(川越市保育課 栄養士 考案)

子どもの目安量 → 1~2歳:大人の1/2の量 3~6歳:大人の2/3の量

★だし汁の作り方★

【材料】

水……………4カップ (800cc)
 だし昆布…6g
 削り節…………12g

でき上がり3カップ (600cc) 分

- ① 鍋に水と昆布を入れて10~30分おく。
- ② ふたはせずに弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を一度に加える。
- ③ 鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を消し、そのまま静かに1~2分おいて濾す。



お問い合わせ

川越市役所 母子保健課（総合保健センター内）
 TEL: 229-4125

裏面はぬりえです♪