



公立保育園

給

食

シ

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★ でき上がり3カップ（600cc）分

【材料】

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

- 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

裏面はめりえです♪