

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		とうがんスープ (副菜)	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
とうがん	1/8個 (180g)	皮種付 260g	
人参	3cm位 (30g)		
万能ねぎ	6本位 (20g)		
ベーコン	2枚 (40g)		
水	4と1/2カップ (900ml)		
鶏がらスープの素	小さじ2 (5g)		
しょうゆ	小さじ1 (6g)		
塩	小さじ1/2 (3g)		
片栗粉	小さじ2 (6g)	水溶き	
水	小さじ4	片栗粉	
			
手順 (家庭用)			
<p>(1) とうがんはいちょう切り、人参は短冊切り、万能ねぎは小口切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。</p> <p>(2) 鍋にベーコンを入れ、さっと炒めたら、水と鶏がらスープの素を加える。</p> <p>(3) とうがん、人参を加え、柔らかく煮えたら、しょうゆ、塩を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に万能ねぎを加えてさっと煮たら、火をとめる。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・冬瓜は夏の野菜です。冬まで出回っているので、スーパー等で見かけたら、一度試してみてください。栄養も豊富です。 ・保育園では、鶏がらと煮干しから、だし汁をとっています。ご家庭では、鶏ガラスープの素、和風だしの素、コンソメスープの素などで代用すると便利です。 ・水溶き片栗粉は片栗粉1に対して2倍量の水で溶いてください。 			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー39kcal たんぱく質 2.3g 脂質 2.1g 食塩相当量 0.9g			

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立新座保育園