


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	かぼちゃのスープ (副菜)	
分量 ※大人4人分		
材料	分量	備考
かぼちゃ	約1/4個 (240g)	
玉ねぎ	約1/2個 (120g)	
ベーコン	1と1/2枚 (30g)	
水	4と1/2カップ (900g)	
鶏がらスープの素	小さじ2 (5g)	
塩	小さじ2/3 (4g)	
パセリ	適量	
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) かぼちゃは皮付のまま2cm角位、玉ねぎはスライス、ベーコンは1cm幅位に切る。</p> <p>(2) 鍋に分量の水と鶏がらスープの素、玉ねぎ、ベーコンを入れてひと煮たちしたら、かぼちゃを入れ、形が崩れないように煮る。</p> <p>(3) (2) に塩を入れて味を整えたら、みじん切りにしたパセリを入れる。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・あっさりした塩味で、かぼちゃの形が崩れないようにしていますが、牛乳や生クリームを入れてポタージュ状にしても美味しくなります。 ・保育園では鶏がらと煮干しでだしを取っていますが、ご家庭ではお好みのスープの素や鶏肉のゆで汁を使用してもよいと思います。 		
栄養価 (幼児1人分：日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づく栄養計算)		
エネルギー59kcal たんぱく質1.8g 脂質2.2g 食塩相当量0.8g		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立第一保育園

