


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	お星さま汁（副菜）	
分量 ※大人4人分		
材料	分量	備考
星型の麩 そうめん 小松菜 人参  だし汁 しょうゆ 塩	10g 1束(50g) 1株(60g) 1/4本(30g)  4と1/2カップ(900mL) 小さじ1 小さじ1/2	
手順（家庭用）		
<p>(1) 人参は短冊に、小松菜は1cm位に切っておく。</p> <p>(2) 半分の長さに折ったそうめんを固めに茹でておく。</p> <p>(3) 鍋にだし汁を入れ、人参を加えて火が通ったら小松菜を入れて加熱する。</p> <p>(4) (3) に星型の麩、(2) のそうめんを入れてひと煮立ちさせ、しょうゆ、塩を加えて味を整える。</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・そうめんを天の川、人参を短冊に見立て、星型のお麩で七夕をイメージしています。</li> <li>・ご家庭で人参を星型に型抜きしたり、カラフルなそうめんを入れてお楽しみください。</li> </ul>		
<p>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）</p> <p>エネルギー31kcal たんぱく質1.5g 脂質0.2g 食塩相当量0.8g</p>		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立第二保育園

