

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	10g	
そうめん	1束(50g)	
小松菜	1株(60g)	
人参	1/4本(30g)	
だし汁	4と1/2カップ(900mL)	
しょうゆ	小さじ1	
塩	小さじ1/2	

手順（家庭用）		
(1) 人参は短冊に、小松菜は1cm位に切っておく。 (2) 半分の長さに折ったそうめんを固めに茹でておく。 (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。 (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。		
給食室からのメッセージ		
- ・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。 - ・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。		
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31kcal たんぱく質1.5g 脂質0.2g 食塩相当量0.8g		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立第二保育園

