

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	かみなり汁（副菜）			
分量 ※大人6人分				
材料	分量			備考
ごぼう 大根 人参 木綿豆腐 糸こんにゃく 油揚げ 長ねぎ サラダ油	1 / 4 本 3 cm 位 1 / 3 本 1 / 3 丁 9 0 g 1 枚 1 / 3 本 大さじ 1 / 2			
だし汁 みそ	9 0 0 mL 大さじ 2			
手順（家庭用）				
（１）ごぼう、長ねぎは小口切り、大根、人参はいちょう切り、油揚げは短冊に切っておく。 （２）木綿豆腐は水気を切っておく。 （３）鍋にサラダ油を入れ、糸こんにゃく、木綿豆腐を崩しながら炒める。 （４）（３）にだし汁を入れ、ごぼう、大根、人参を加えて煮る。 （５）野菜が柔らかくなったら、油揚げ、長ねぎを入れ火が通ったら、最後にみそを溶いて入れる。 給食室からのメッセージ ・豆腐、こんにゃくを油で炒める時のバリバリという大きな音がかみなりの音に聞こえることが由来です。親子で音を楽しむといいですね。				
栄養価（幼児1人分） エネルギー60kcal たんぱく質 3.2 g 脂質 3.4 g 食塩相当量 0.8 g				

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立北野保育園