

保育園給食のレシピ

かぶのすまし汁

〔分量 4人分〕

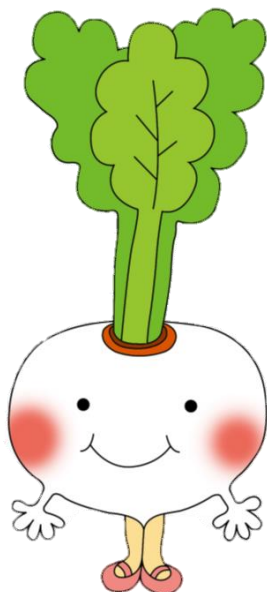
作りやすい分量で
表示してあります。

かぶ	80g
かぶの葉	20g
人参	40g
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
だし汁	600cc



《作り方》

- ① かぶ、人参は皮をむき、いちょう切りにする。かぶの葉は、みじん切りにしてさっと湯通ししておく。
- ② 鍋にだし汁と人参を入れ、人参がやわらかくなるまで煮る。
- ③ かぶを加えて煮る。
- ④ かぶの葉を加え、塩、しょうゆで味付けをする。



～ポイント～

- ・かぶは柏市でもたくさん栽培されています。
- ・かぶは火の通りが早く、煮くずれしやすいので、煮すぎないように注意してください。好みの硬さをみつけてください。

《組み合わせ》

黄のお皿： ごはん

赤のお皿： 肉料理、魚料理

緑のお皿： すまし汁・和え物 など

☆ この料理は「緑」のお皿です。