

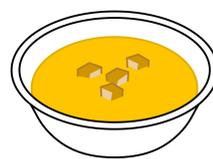
保育園給食のレシピ



豆乳スープ

分量 おとな 2 人
子ども 2 人

作りやすい分量で表示してあります。



（材 料）

玉ねぎ (2~3 cmスライス)	50 g (中 1 / 4 個)	豆乳	180 c c
人参 (5mm 角)	50 g (5 c m 位)	だし汁	600 c c
小松菜	50 g	塩	少々
クリームコーン缶	200 g	こしょう	少々

《作り方》

- ① 人参と玉ねぎは、食べやすい大きさに切る。
小松菜は下茹でして冷水にとり、食べやすい長さに切る。
 - ② だし汁に人参と玉ねぎを入れて、柔らかくなるまで煮る。
 - ③ ②の野菜に火が通ったら、クリームコーンと豆乳を入れ中火にかけ、プツプツ煮立ってきたら、塩、こしょうで味を整える。
- ※ ポタージュにしたい場合：②の粗熱がとれたらミキサーやブレンダーをかけると本格的なポタージュになります。再度、鍋に入れ、プツプツ煮立ってきたら塩、こしょうで味を整える。
- ④ 最後に小松菜を加える。

エネルギー：79kcal, タンパク質：5.4g, 脂質：1.0g, 炭水化物：12g, 塩分：1.1g

～ポイント～

豆乳を入れることでやさしくまろやかな味わいになります。豆乳は強火で煮立たせすぎると、分離するので注意しましょう。

クリームコーンは焦げ付きやすいので火加減に注意しましょう。

《組み合わせ》

赤(血や肉になる)のお皿：肉料理・魚料理
黄(エネルギーになる)のお皿：ご飯またはパン
緑(からだの調子を整える)のお皿：豆乳スープ

} などを合わせるとバランスが良いです。