

保育園給食 おすすめレシピ



とうがん汁

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
とうがん	180 g		30 g
油揚げ	30 g	1枚	5 g
水	600 g	3カップ	100 g
削り節	9 g		1.5 g
しょうゆ	9 g	大さじ1/2	1.5 g
塩	少々		少々
片栗粉	6 g	小さじ2	1 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

① だしをとる。

※鍋に水3カップを入れて火にかける。沸騰したら削り節を入れて、さっと煮て、こす。

② とうがんは厚めに皮をむき、約2cm幅で、厚さ3～4mmに切る。

③ 油揚げは、油抜きをして細切りにする。

④ ①のだし汁に、②のとうがん、③の油揚げを加えて煮る。

⑤ とうがんが柔らかくなったら、しょうゆ・塩で調味する。

⑥ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。