

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!



冬瓜のスープ

【材料】子ども6人分

- ・鶏もも肉 60g
- ・豆腐 1/2丁
- ・冬瓜 240g
- ・人参 1/2本
- ・長ねぎ 10センチ長さ
- ・サラダ油 小さじ1
- ・だし汁 900cc
- ・塩、しょうゆ 各小さじ1/2

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 48kcal
- ・たんぱく質 4.0g
- ・脂質 2.3g
- ・塩分 0.6g

【作り方】

①鶏肉は食べやすい大きさに切る。豆腐はさいの目切り、人参は千切り、長ねぎは小口切り。

冬瓜は皮を厚めにむき、中の種とワタを取り除き、一口大に切る。

②鍋でサラダ油を温め、鶏肉を炒める。表面に火が通ったらだし汁を加え、人参、冬瓜を煮る。野菜が柔らかくなったら豆腐を加え、調味をし、仕上げに長ねぎを散らす。

★冬瓜は夏の野菜。冬まで保存ができることから「冬瓜」といいます。水分の多い野菜なので、スープや煮物に使うと、実が柔らかくなり、味もしみこみやすく食べやすいです。中華風の煮物やお味噌汁にも使えます。中期以降の離乳食にも使えます。

