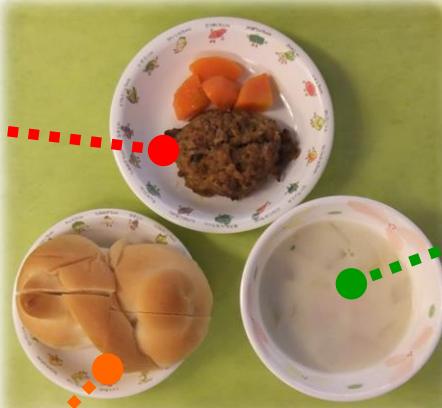




4月のおすすめ献立 キャベツとコーンの豆乳スープ

主菜 ハンバーグ

いつの時代も子どもたちの大好きなメニューです。保育所では一つひとつ丁寧に手作りしています。付け合わせにはにんじんのグラッセを添えました。



3歳未満児昼食

主食 ロールパン

副菜

キャベツとコーンの豆乳スープ

春が旬のキャベツと玉ねぎを使った甘みのあるスープです。また豆乳を使うので、さっぱりと仕上がります。暑くなる時期にも飲みやすく、子どもたちにも人気です。

写真・コメント提供 香椎保育所

レシピの紹介 * キャベツとコーンの豆乳スープ

● 材料 ●

食品名	3歳児 1名分	大人2名分と 3歳児1名分の合計
コーン、ホール（缶詰）	20g	100g
豆乳	60g	300g
キャベツ	25g	125g
たまねぎ	20g	100g
にんじん	10g	50g
パセリ	1g	5g
鳥がらだし	100g	500g
鳥がら（だし用）	50g	250g
食塩	0.5g	2.5g
こしょう	少々	少々

● 下処理 ●

- ・鶏がら（だし用）
こまめにアクを取り、だし汁をとる。（血合いを流水でよく洗い流し、一度湯通しし、たっぷりの水を入れる）
- ・コーン、ホール（缶詰） …汁気を切る
- ・キャベツ …線切り
- ・玉ねぎ …薄切り
- ・にんじん …小さめのいちよう切り
- ・パセリ …みじん切り

☆食品使用量について…大人は3歳児の2倍で計算しています。3歳未満児は3歳児の0.8倍程度に調整してください。

● つくり方 ●

- ① 鳥がらだしに、玉ねぎ・にんじんを入れて煮る。
- ② キャベツを加えて煮る。
- ③ コーンと豆乳を加え、食塩、こしょうで調味して一煮する。
- ④ パセリを入れ、火を通す。

● 調理のポイント ●

春キャベツを使うときは、少し大きめに切ると、甘みや食感を楽しめます。牛乳や卵を使わないメニューです。

