



# 公立保育園

# 給食レシピ



## ～さつまいも汁～

### 【材料】（大人4人分）

さつまいも…中1/2本（90g）  
 大根……………中1/10本（90g）  
 にんじん………中1/3本（50g）  
 ごぼう……………1/4本（50g）  
 長ねぎ……………1/2本（50g）  
 油揚げ……………1/2枚（15g）  
 だし汁……………600cc  
 みそ……………大さじ2（36g）

### 【作り方】

- ① さつまいもは一口大、大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうは乱切りに切る。長ねぎは小口切りに切る。油揚げは縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて、①の材料を煮る。野菜がやわらかくなったらみそを溶く。

エネルギー（1人分） 61kcal

（川越市保育課 栄養士 考案）

子どもの目安量 → 1～2歳:大人の1/2の量 3～6歳:大人の2/3の量

★だし汁の作り方★ でき上がり3カップ（600cc）分

### 【材料】

水……………4カップ  
 （800cc）  
 だし昆布…6g  
 削り節………12g

- ① 鍋に水と昆布を入れて10～30分おく。
- ② ふたはせずに弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を一度に加える。
- ③ 鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を消し、そのまま静かに1～2分おいて濾す。

