

* 保育園のおすすめレシピ *

ポークと野菜のスープ

ひとくちメモ

昆布と豚肉の旨味がだしになるスープです。
豚肉を鶏肉に変えてもおいしくいただけます。

<材料 幼児5人分>

豚ももスライス	50g
玉葱	中 1/2個 (100g)
人参	中 1/5本 (30g)
白菜	80g
にんにく	少々
油	適量
醤油	小さじ 1/3 (2g)
塩	小さじ 1/3 (2g)
昆布 (だし用)	2.5g
水	600ml



<作り方>

- ① 豚肉・玉葱・人参は 1cm角、白菜は 1.5cm角等食べやすい大きさに切る。
- ② 刻んだにんにくを油で炒め、玉葱を加えよく炒める。更に豚肉・人参・白菜を加えて炒め、水と昆布を入れ加熱する。
- ③ ②が煮え立ってきたら昆布を取り出す。具が煮えたら調味料で味を調える。

☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml
1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より