

* 保育園のおすすめレシピ *

豆乳味噌汁

<材料 幼児 6 人分>

キャベツ	3 枚(120g)
油揚げ	1/2 枚(15g)
味噌	大さじ1と 1/2(27g)
無調整豆乳	120ml
〔煮干し(だし用)	15g
水(だし用)	600ml

<作り方>

- ① キャベツは長さ 2~3cm 程度の太めの千切り、油揚げは油抜きし、長さ 2cm 程度の短冊に切る。
- ② だし汁で①を煮る。
- ③ ②が煮えたら、味噌を入れてから豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。

ひとくちメモ

豆乳には鉄分が多く含まれています。調理の際は、加熱しすぎると分離してしまうので、最後に加えましょう。

具はその他、白菜、じゃが芋、えのき、などでもおいしくいただけます。



☆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