

## 作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

### かぶのスープ



【材料】子ども6人分

- ベーコン……30g
- サラダ油……小さじ1と1/2
- 豆腐……60g
- かぶ（根）…小・2個
- 小松菜……60g
- だし汁……900cc
- 塩……小さじ1/2強
- しょうゆ……小さじ1/2強

〈子ども1人分〉

• エネルギー	41 ｷｶﾘ-
• たんぱく質	1.6g
• 脂質	3.4g
• 塩分	0.8g

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、豆腐はさいの目切り、かぶはよく洗って皮がきれいなら皮つきのまま太目のいちょう切りにする。小松菜はさつと茹でて冷水にとり、手で絞って水気を切ったら小さめにカットしておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱してベーコンを炒め、火が通ったらだし汁を加えて煮立たせる。
- ③ 豆腐を加えて火が通るまで煮たら、かぶを加えてさっと煮る。
- ④ 塩、しょうゆで調味し、仕上げに①の小松菜を入れてさっと煮る。

かぶはすぐに煮えて溶けてしまうので、煮すぎない方がおいしくできます。

小松菜のかわりにかぶの葉を使ってもOKです。

