



春雨スープ

<材料・・・おとな4人分>

- 春雨・・・・・・・・・・・・・・30g
- 干しいたけ・・・・・・・・・・8g(中4枚)
- にんじん・・・・・・・・・・60g(中1/2本)
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・100g(小1/2個)
- たけのこ水煮・・・・・・・・・・60g
- 水・・・・・・・・・・・・・・900cc
- 塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/5
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 中華だし・・・・・・・・・・小さじ2

A

<作り方>

- ① 春雨は茹で、食べやすい長さに切る。
- ② 干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、たけのこは千切りにする。
- ③ 鍋に指定の水を入れ、野菜を煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、Aで味付けをする。
- ⑤ 春雨を入れる。

保育園の子どもたちも大好きな春雨スープです。野菜もたくさん食べられるので、いろいろな野菜と一緒に作ってみてくださいね♪

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	51 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	0.1 g
塩分	1.3 g

