

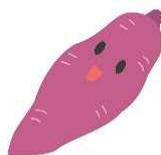
保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★さつまいもスープ★

材 料（こども5人分）

さつまいも	大1/2個(170g)
玉ねぎ	60g
無調整豆乳	1カップ(200g)
葉ねぎ	5g
水	2カップ(400g)
コンソメ	小さじ1/2(2g)
醤油	小さじ1弱(5g)
みりん	小さじ2弱(10g)
塩・こしょう	適量
油	小さじ1(5g)



旬の野菜を
食べよう



下準備

- ・さつまいもは皮をむき、5mm位の厚さの半月切りにする。
- ・玉ねぎは薄切り、葉ねぎは小口切りにする。

作り方

- ①鍋に油を熱し、玉ねぎが透き通る位炒め、さつまいもを入れてさらに炒める。
- ②水、軽く塩、こしょう、コンソメを入れ、さつまいもがやわらかくなるまで、時々混ぜながら煮る。
- ③火から下ろし、さつまいもをマッシャーかへら等で粗くつぶし、豆乳、みりん、葉ねぎを加えて火にかけ、醤油を加え、味を調える。

さつまいもを粗くつぶすことで自然の甘みが引き立ちおいしいです。調味料を控えると離乳食にも取り入れられます。
最近では恵庭市内でもおいしいさつまいもが栽培されています。旬の味をとりいれてみましょう。