

保育園の給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★豆乳スープ★

材 料（こども5人分）

じゃがいも	中1個(100g)
豚もも肉	75g
料理酒	5g(小さじ1)
人参	50g(小1/2本)
大根	75g
つきこんにやく	50g
紅花油	適量
昆布鰹節だし汁	3カップ(600g)
味噌	15g(大さじ1弱)
醤油	2.5g(小さじ1/2弱)
豆乳	1カップ(200g)
塩	適量

※野菜は廃棄分を除いた量。

保育園人気
メニュー



下準備

- ・じゃがいも、豚肉は一口大に切る。
(豚肉に料理酒をふっておく。)
- ・人参、大根はいちょう切り、つきこんにやくは長さ2~3センチに切る。

作り方

- ①鍋に油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、こんにやく、野菜を加え炒める。
- ②①にだし汁を加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ③味噌、醤油で味をつけ、豆乳を加え最後、塩で味を調える。

和風の豆乳スープです。野菜やこんにやく、いろいろな食材が入っているので、興味津々で子ども達も喜んで食べています。豆乳は沸騰させると分離しますので、加熱のしすぎに気をつけましょう。

