

保育園給食レシピ(公立保育園)

ふわふわ野菜スープ



材料	1人分 使用料 (g)	4人分	作り方
塩せんべい	2	8	①ロースハムは短冊切り、人参とチンゲン菜は、食べやすい長さのせん切りにする。 もやしも食べやすい長さに包丁をいれる。 ②コンソメでスープを作り、材料をいれて、煮て、しゅうゆを入れ味を整える。 ③火を止める前に、みじん切りにしたパセリを加える。 ④盛りつけた後、上に少し割った塩せんべいをのせる。 1人分の栄養価 エネルギー 24kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.7g
ロースハム	5	20	
チンゲンサイ	8	32	
人参	5	20	
もやし	5	20	
パセリ	0.3	1.2	
コンソメ	1	4	
薄口醤油	1	小さじ2/3	

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供: 鹿児島市立東谷山保育園》

