



とっておきの子育ての話

作ってみよう・子どもの食事 (秋) 5

汁物編

仙台市子供未来局
 保育部保育課
 愛子保育所
 落合保育所
 熊ヶ根保育所

豚肉と干切り野菜のうま味たっぷりの汁物をご紹介します。

きのこ入り沢煮椀



干切り野菜の汁物なので
 子どもにも食べやすい一品
 です。

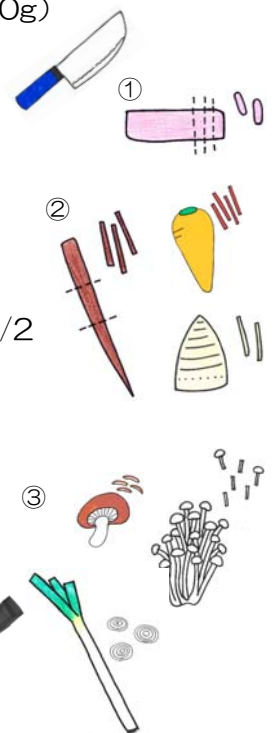
<献立のヒント>

- 肉が入った汁物なので、魚・卵・豆腐料理と組み合わせるとよいでしょう。



【ざいりょう】 4人分 (1人分: 106kcal)

- 豚肉……………80g
- ごぼう……………10cm (約20g)
- にんじん……………中1/4本
- ゆでたけのこ……………40g
- 干しいたけ……………2枚
- えのき……………1/2株
- 長ねぎ……………1/4本
- 酒……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1と1/2
- だし汁……………600cc
- (水……………600cc
- けずりぶし……………8g



【つくりかた】

- ① 豚肉は細切りにします。
- ② ごぼう、にんじん、ゆでたけのこは干切りにします。
- ③ 干しいたけは戻して干切り、えのきは石づきをとって2cmの長さに切り、長ねぎは小口切りにします。
- ④ だし汁が沸騰したら豚肉を入れ、色が変わったら③を入れて火が通るまで煮ます。
- ⑤ ④が煮えたら干しいたけ、えのき、長ねぎを入れて火が通ったら、酒・塩・しょうゆで味付けして出来上がりです。

※ 豚肉は、ばら肉やもも肉など好みの部位でよいでしょう。

★ 季節の食材を使ってアレンジしてみましょう

- 春・・・たけのこ、絹さや
- 夏・・・さやいんげん
- 秋・・・しめじ、生しいたけ
- 冬・・・白菜、水菜、大