とっておきの子育ての話

作ってみよう・子どもの食事(夏) 6

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
熊ケ根保育所

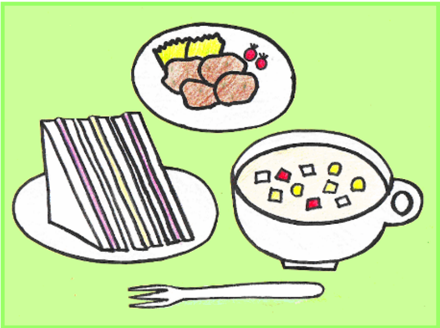
子どもが好きな春雨が入った，彩のきれいなスープです。

夏野菜と春雨のスープ

あっさりした味で，冷めてもおいしく暑い時期にぴったりのスープです。

＜献立のヒント＞

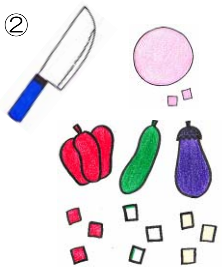
- あっさりしたスープですが，具だくさんなので，肉や魚のソテーにあいます。

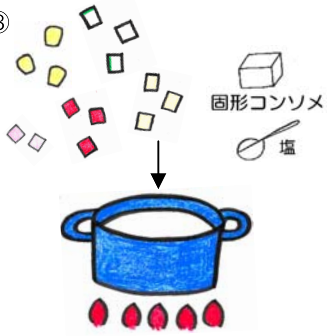


【ざいりょう】　４人分　（１人分：45kcal）

緑豆春雨…………15ｇ
ロースハム………２枚
パプリカ（赤）……1/2 個
ズッキーニ………1/3 本
なす………………中 1/2 本
コーン缶…………20ｇ
固形コンソメ……１個
塩…………………小さじ 1/4
水…………………600cc（３カップ）

①

②


③


【つくりかた】

① 春雨はもどして，食べやすい（5cm くらい）長さに切ります。
② ロースハムは色紙切り，パプリカ，ズッキーニは角切りにします。なすは皮をむき，角切りにして水にさらしておきます。
③ 鍋にお湯を沸かし，ハムと野菜を入れて煮ます。
④ コンソメと塩で味を調え，春雨を加えてひと煮立ちさせたら出来上がりです。

※ 春雨の戻し方は，パッケージの表示を参考にしてください。

★ ズッキーニの代わりに冬瓜や塩茹でしたいんげんを使ってもよいでしょう。