

★給食メニュー★

はるさめスープ

材料（4人分）	切り方・下準備
春雨……………35g	
鶏肉……………40g	一口大のそぎ切り
にんじん……………30g	短冊切り
ほうれん草……………25g	2cm幅に切りさつとゆでて水にさらした後、水気をきっておく。
玉ねぎ……………40g	薄切り
中華顆粒だし……………小さじ4（12g）	
薄口しょうゆ……………2g	
ごま油……………1g	
白こしょう……………少々	
水……………160ml	

★作り方

- ① 鍋に水と顆粒だしを入れ火にかけて、鶏肉、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。
- ② 鶏肉に火が通ったら春雨を加える。
- ③ 春雨が柔らかくなったら、ほうれん草と調味料を入れる。

ポイント

春雨は短いものを使っています。長めのものはキッチンばさみなどで短く切ってから調理すると食べやすいです。野菜は冷蔵庫にあるものを使ってみてください。白菜やきのこなどを入れても美味しいです。

ひとくちコラム

保育園給食のおすすめレシピが紹介されています。

[保育園・幼稚園給食献立表（レシピ） - 松本市ホームページ](#)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
65kcal	2.3g	1.7g	1.7g