

具がたっぷりの汁やスープを紹介するよ！

野菜がたっぷりとれ、たんぱく質を加えると栄養バランスも整います。



たけのこ汁

材料	分量	下準備	作り方
さば水煮缶	60g	} いちよう切り	① 鍋にだし汁を入れ、たけのこ、大根、人参を煮る。 ② 材料が軟らかくなったら、さば水煮缶を汁ごと加える。 ③ ②にみそを溶いて入れ、小ねぎを加える。
たけのこ水煮	90g		
大根	120g		
人参	60g		
小ねぎ	30g	小口切り	
煮干しだし	600ml(3カップ)		
みそ	40g(大さじ2)		

- ・旬の生たけのこを使用すると、より食感が楽しめます。米のとぎ汁や米ぬかであく抜きしてから使ってください。
- ・皮付きたけのこ1本(500gくらい)をあく抜きして、皮をとると、300gくらいになります。



ポイント！



★たけのこ汁は北信、中信地区で食べられている“根曲り竹”を使った郷土食です。園では手に入りやすいたけのこを使っています。



中華風コーンスープ

材料	分量	下準備	作り方
チンゲン菜	60g	1cm幅に切る	① だし汁に人参、玉ねぎを入れ、煮る。 ② 軟らかくなったら、チンゲン菜とねぎとクリームコーン、ホールコーンを入れ、しょうゆ、塩、酒で調味する。 ③ 火を止め、水で溶いた片栗粉を入れる。 ④ 再度火をつけ、煮立たせたところに溶き卵を回し入れる。 ⑤ 仕上げにごま油を入れる。
玉ねぎ	60g	薄切り	
人参	30g	いちよう切り	
ねぎ	30g	小口切り	
クリームコーン	120g		
ホールコーン	60g		
卵	90g		
かつおだし 600ml(3カップ) しょうゆ18g(大さじ1) 酒6g(小さじ1) 塩少々 ごま油3g(小さじ1) 片栗粉7g(小さじ2)(同量の水で溶いておく)			



- ・片栗粉はだまになるのを防ぐため、火を止めたところに入れましょう。
- ・卵は煮立ったところに入れることで、ふわふわに仕上がります。



<ポイント>汁物やスープのしょうゆは淡口しょうゆを使うと色がきれいに仕上がります。普通のしょうゆより塩分が高いため、使うときは量を調整してください。

※レシピ集の分量は、基本的に4人分(大人2人・子ども2人)です。

白菜と肉だんごのスープ

材料	分量	下準備	作り方
豚ひき肉	180g		① 豚ひき肉、長ねぎ、おろししょうが・調味料④を合わせて、よく練るように混ぜ合わせる。
長ねぎ	12g	みじん切り	
しょうが	3g(小指の先程度)	すりおろす	
④しょうゆ小さじ1 酒小さじ1 片栗粉小さじ1			
白菜	150g	1.5cm位にざく切りし、白い部分と葉先を分ける	② だしで野菜を火の通りにくいものから煮ていく。
人参	30g	いちょう切り	
春雨	18g	食べやすい長さにカット	③ 肉だんごをスプーンで落とし、春雨を加えてしばらく煮る。
かつおだし	750ml(カップ3と2/3)		
⑧しょうゆ18g(大さじ1) 酒6g(小さじ1強) 塩少々			



肉だんごはよく練ることがポイント！
また、片栗粉を加えることで崩れにくくなります。
きのこや青菜など、さらに野菜を加えても良いです♪

春雨スープ

材料	分量	下準備	作り方
春雨	30g	食べやすい長さにカット	① だし汁に人参、干しいたけ、玉ねぎ、しいたけの戻し汁を入れ、煮る。
人参	30g	千切り	
干しいたけ	3g	ぬるま湯で戻して、薄切り	
玉ねぎ	90g	薄切り	② 材料が軟らかくなったら、調味料を加える。
チンゲン菜	30g	2cm長さに切り、下茹で	
かつおだし	750ml(カップ3と2/3)		③ ②にチンゲン菜、春雨を加え、ひと煮立ちさせる。
しょうゆ18g(大さじ1) 酒6g(小さじ1強) 塩少々			



ポイント！



給食ではスープにかつおだしを使うことが多いです。
かつおの風味がきいてあっさりとした味わいになります。
ご家庭では中華だしを使ってもOK！

簡単すまし汁(一人分)

材料	分量	下準備	作り方
とろろ昆布	ひとつまみ		① とろろ昆布、かつお節、乾物などをお椀に入れる。
かつお節	ひとつまみ		
しょうゆ	ひと回し		② お椀に熱湯を注いでしょうゆを加えてよく混ぜる。
お好みの具 おつゆふ、わかめ、糸寒天などの乾物 しらす干し、桜えび、ごま、ねぎなど			



わざわざだしを取らないでよいので、簡単に作れます。

