

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



小松菜の中華風スープ

材 料 (1人分)

●小松菜	5g
●白ねぎ	5g
●人 参	5g
●中華スープの素	2g
	(水 150ml)
●塩・こしょう	少々

作り方

- ① 小松菜はざく切りにする。
- ② 人参は細切り、白ネギは斜め切りにする。
- ③ 中華だしでスープをつくり、人参を加え火にかける。
- ④ 人参がやわらかくなったら、小松菜と白ねぎを加え火を通す。
- ⑤ 塩・こしょうで味を整える。

管理栄養士から

現在は通年栽培されている「小松菜」ですが、元々は冬野菜です。

ほうれん草よりもアクが少なく、カルシウム・鉄・ビタミンA・ビタミンB2が豊富に含まれています。また「白ネギ」は、体を温める作用や殺菌作用が強いことから「風邪を治す。」と言われていました。

子どもが苦手な野菜もスープにすると食べやすくなりますので、一度お試しください。

