

# けんちゃん味噌汁の作り方



具がたくさん味噌汁は栄養素や食物繊維が豊富で味も美味しい！

## 1食当たり

材料 (幼児1食分)	熱量	35 kcal
牛蒡 3g	炭水化物	3g
人参 3g	蛋白質	2g
生椎茸 5g	脂質	1g
豆腐 15g	食物繊維	1.1g
だし汁 90cc		
味噌 9g		



## 作り方

- ① 牛蒡はササガキ、人参はイチョウ切り、生椎茸は石づきを取りスライスしておく。
- ② 豆腐は角切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ牛蒡と人参を入れて火にかける。
- ④ 牛蒡が柔らかくなったら豆腐と生椎茸を加える。
- ⑤ 具が煮えたら味噌を溶いて出来上がり。  
(好みで葱を散らして頂きましょう)

## 参考として・・・

### 給食のだし汁の取り方

(材料) ・水 1ℓ ・花かつお 5g ・いりこ 10g

- ① 鍋にいりこと水を入れ 20分ほどして火にかける。
- ② 沸騰したら花かつおを入れてすぐに火を止める。
- ③ しばらくするといりこと花かつおが鍋の底に沈みます。
- ④ いりこと花かつおを取り出して出来上がり。