

給食おたより

ゆっくりほっこり 子どもと食事

2020.4.17 (金)

ポカポカ陽気から一転、肌寒い日となりました。18日は荒れ模様の予報です。気持ちも沈みがちになってしまいますが、美味しいものを食べて元気に過ごしたいですね。

1日3食の食事を作ることは、慣れない人にとってはとても大変なことです。毎食完璧を目指すのではなく、1日単位あるいは2～3日単位で見てもバランスが取れていれば良いと思います。

金曜日はくりの木のおうちから、食事をテーマに配信していきます。料理のアイデアや食事の話などをお伝えできたらと思います。今回は給食で提供しているミネストローネスープのレシピをご紹介します。どんどんさん(5歳児)でクッキングすることも多い献立です。ぜひおうちでもお試しください。

ミネストローネスープ (4人分)

かつお出汁	700ml
ベーコン	40g
キャベツ	40g
たまねぎ	45g
人参	30g
トマト	60g
かぶ	30g
ケチャップ	20g
塩	5g

食材について

お菓子作りと違って、細かく計量する必要はありません。いつも使っているお鍋に、いつも作っている量で、冷蔵庫に入っている余ったお野菜で…といった感じで作ることができます。

作り方

- ①鍋に水を張り、出汁を取る
(かつお出汁じゃなくても、後でコンソメぽちゃんでもOK!)
- ②人参、たまねぎ、キャベツをさいの目に切って、鍋に入れて火にかける。
(さいの目じゃなくても、食べやすい大き目でOK! キャベツはちぎってもOK!)
- ③トマトを湯むきする。
(切込みを入れてよく洗い、ラップをしないで電子レンジ600wで1分チンでもむけます)
- ④トマトの種を取り除き、さいの目に切って鍋に入れる。
(気にしなければ種も入れちゃう!)
- ⑤かぶをさいの目に切って入れる。
- ⑥ベーコンは湯通しをしてから鍋に入れる。
(脂がきにならなければそのままでもOK!)
- ⑦ケチャップ、塩、出汁を取っていないならコンソメ等で味をととのえて完成!
*酸味が強い時は砂糖をひとつまみ加えると、まろやかにまとまります。