



保育所のおすすめメニュー

麩のすまし汁



材 料	目安の分量 (g) こども3人分 (大人2人分)	作り方
えのきだけ	50	<p>① かつおだしを取る (ひとつかみで、3杯分)</p> <p>② えのきだけ、人参を好みのサイズにカットする</p> <p>③ かつおだしで煮て具が柔らかくなったら しょうゆで味を調える</p> <p>④ 最後にネギを入れて、お好みのお麩を飾って完成！</p> <p>※ かつおだしを取っておけば どんなお汁にもなります。 具材を替えて、好みの味に仕上げよう！</p>
人参	30	
カットわかめ	0.6	
かつおぶし	10	
水	450	
しょうゆ	12	
ネギ	3	