



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん

## 作ってみましょう 保育園給食レシピ!! そうめん汁

【材料】子ども6人分

- ・鶏もも肉……………60g
- ・人参……………1/5本
- ・玉葱……………1/4個
- ・小松菜……………60g
- ・そうめん……………50g
- ・だし汁……………900cc
- ・塩……………小さじ1弱
- ・醤油……………小さじ1/2強

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 46kcal
- ・たんぱく質 3.3g
- ・脂質 0.6g
- ・塩分 1.1g

おかわり~!!



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大の食べやすい大きさに切る。人参と玉葱は短めの千切りにし、小松菜は茹でて水けを絞り食べやすい大きさに切っておく。
- ② そうめんを茹でる。茹であがったらざるにとり、冷水で洗って水けをきっておく。
- ③ 鍋にだし汁、鶏肉、人参、玉葱を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて具材に火がとおるまで煮る。
- ④ 塩、しょうゆで調味し、小松菜と②のそうめんを入れてひと煮立ちしたら出来上がり。

(そうめんは一人分ずつ器に盛っておき、出来上がった汁を注いでもOKです)

子どもに人気の、そうめんが入った汁物です。野菜はほかに、きのこ類やねぎ、夏には冬瓜などを入れてもおいしいですよ。

