

★ 6月 園だより ★

梅雨に入り、じめじめと蒸し暑かったり、肌寒かったり・・・不安定な天気が続いていますが、南麻布の子ども達はいっぱい遊んで、いっぱい食べて元気に過ごしています。そんな季節にピッタリなさっぱりとしたスープレシピを紹介します。

～給食の人気レシピを紹介します～



☆5月17日の献立☆

- ・ビビンバ
- ・ツナ入り大根サラダ
- ・トマト
- ・生揚げ入り和風スープ
- ・グレープフルーツ

○皆さんの家庭では、生揚げをどんな風に調理しますか？焼いたり、煮物にしたりすることが多いと思います。スープに入れるとさっぱりとしたおいしいスープに変身します。

保育園の給食をご家庭でも体験してみてください。

<生揚げ入り和風スープの作り方>

○材料（2人前）

- ・生揚げ 1/4
- ・五ねぎ 1/4
- ・水菜 手のひら量
- ・だしパック 1袋
- ・昆布 1枚
- ・塩 少々
- ・醤油 小さじ 1/3
- ・水 250cc

○調理方法

A: 生揚げを油抜きする。

B: 水菜は別ボイルして流水し、色止めをして絞ったら冷やしておく。

- ① 水に昆布を入れだしをとる。昆布を取り出し、だしパックを入れる。
だしが取れたらパックを出す。
- ② 五ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 五ねぎが柔らかくなったらAを入れ味を整える。
- ④ Bを入れて器に盛る。

是非試してみてください！

今月の保育園であそぼうは、6月16日(水)です。

※利用する園に事前予約（03-3442-5907）が必要です。

予約受付(月～金) 9:00～17:00