



おうちで作ってみよう!



とみみそ汁

<材料> 4人分くらい

鶏もも肉	40g
玉ねぎ	1/3玉(60g)
きゃべつ	1枚(80g)
人参	5cmくらい
コーン	20g
だし汁	600cc
みそ	大さじ1・1/3(24g)

《だし汁の作り方》

- ・600ccの水に煮干し(腹わたをとる)を入れ、一晩ひたしておく。または
- ・600ccの水に煮干し粉大さじ1を入れる。

保育園では、年長児のご家庭に、おうちのおすすめ味噌汁を聞きました。

その中からご紹介します!

① 切る

玉ねぎは薄切り、きゃべつは短冊切り、人参はいちょう切りにします。鶏肉は食べやすい大きさに切ります。

② 煮る

だし汁と①を加え、野菜が好みの固さになるまで煮る。

③ 調味

コーンとみそを加えてできあがり。

☆鶏肉と野菜のうまみがおいしい、おかずにもなるみそ汁です。

たのしい おうち時間になりますように♡