

ひじきスープ

レシピ作成：石巻市子ども保育課

おうちにある野菜
を使って、あつたか
スープを作ろう♪



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

73.5g

食塩相当量

0.8g

材料 (2人分)

- ・ほしひじき・・・2g
(水で戻すと約17g)
- ・白菜・・・60g
- ・にんじん・・・50g
- ・木綿豆腐・・・30g
- ・全卵・・・20g
- ・こねぎ・・・20g
- ・かつお荒削り・・・5g
- ・こいくちしょうゆ・・・6ml
- ・食塩・・・0.8g
- ・片栗粉・・・3g
- ・水 (片栗粉用)・・・適量

作り方

- ① かつお節でだしをとる。
- ② ひじきは水で戻し、白菜、にんじんはせん切りにする。こねぎは小口切りにし、木綿豆腐は1cm角に切る。
- ③ だし汁で白菜、にんじんを煮て、火が通ったら豆腐を入れる。
- ④ ひじきを入れ煮たら、しょうゆ、食塩で味を調え、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 最後に、溶いた卵を少しずつ入れ、ふわっと浮き上がったら、こねぎを入れ、できあがり。

【石巻市子ども保育課の栄養士さんから】

保育所給食では、みそ汁やすまし汁だけでなく、スープにもだし汁を使用することがあります。しっかりとだしを取ることで、少ない食塩量でも、美味しく食べることができます。子どもたちが苦手とする野菜は汁物に入れることで食べてもらえるよう工夫しています♪



こねぎまっき

使用した石巻圏域の食材



- こねぎ
石巻市
- ひじき
石巻市, 東松島市,
女川町