

沢煮椀

材料(こども1人分)

だいこん 10g にんじん 5g ごぼう 4g
しいたけ 3g かつお・こんぶだし汁 95g
しょうゆ 0.5g みりん 0.4g
食塩 0.2g 片栗粉 0.4g 水 0.8g

作り方

- ①だいこん、ごぼう、にんじん、しいたけは、細切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ、①、しょうゆ、塩、みりんを加え煮る。
- ③②の具材に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

クリームシチュー

材料(こども1人分)

たまねぎ 8g さつまいも 16g
はくさい 8g しめじ 5g
豆乳 50g 鶏がらスープ 0.5g
水 50g 米粉 15g 食塩 0.5g

作り方

- ①たまねぎ、さつまいも、はくさい、しめじは、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①、水、鶏がらスープの素を入れ加熱し、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ③ボウルに豆乳と米粉を入れ、ホイッパーでよく溶かし混ぜる。
- ④②に③を入れ、とろみがつくまで混ぜながら煮る。

寒い季節の汁物のススメ



温かい汁物は、冬にピッタリ。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からポカポカにしてくれます。冷めにくくするには、具だくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがのしぼり汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味の変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

