

ズッキーニのスープ

(1人分)
エネルギー13kcal
たんぱく質 1.2g

(主材料)
ズッキーニ、玉葱、しめじ
(調理時間) 20分

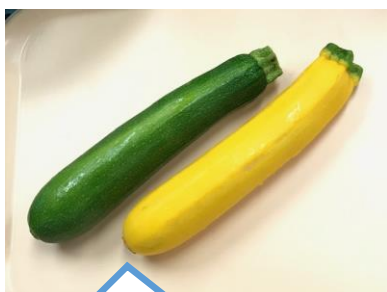
☆カボチャの仲間ズッキーニ。スープやてんぷら、様々な料理に活用できます。☆

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

ズッキーニ	90g (約 1/2 本)	だし汁	900g (4・1/2 カップ)
玉葱	90g (約 1/2 個)	だし用けすり節	20g
しめじ	40g (約 1/2 袋)	醤油	12g (小さじ2)
		塩	2.4g (小さじ1/2)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】



黄色のズッキーニもあります！



①ズッキーニは食べやすい大きさに切る。



やわらかくて食べやすい



②玉葱は縦半分に切り、横半分又は横3等分に切ってから薄切りにする。



③しめじは1cm長さに切る。

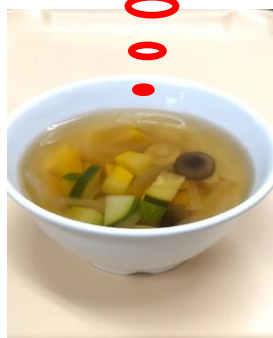


④だし汁に玉葱を入れて煮て、柔らかくなったから、ズッキーニ、しめじを加えさらに煮る。



⑤全ての野菜が柔らかくなったから、醤油・塩で調味する。

できあがり！



☆区立保育園の献立例☆



ミルクパソ・ミートローフ・キャベツサラダ・ズッキーニのスープ・果物