

☆新メニュー紹介

きのこのすまし汁



きのこたっぷり
すまし汁!

材料（幼児1人分）	分量（g）	作り方
えのきだけ	5	①えのきだけは石づきを取り、2～3cmの長さ
しめじ	5	に切る。しめじは石づきを取り、ほぐして2
人 参	.5	～3cmの長さに切る。
玉ねぎ	15	②人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
小松菜（青梗菜）	10	③小松菜（青梗菜）は、2cmの長さに切る。
しょうゆ	4	④鍋にだし汁を入れ、②を煮る。
食 塩	0.2	⑤柔らかくなったら、①・③を入れて煮る。
かつおだし	3	⑥しょうゆ、塩で味をととのえる。

【栄養価】

エネルギー	14 kcal	蛋白質	0.9 g
脂質	0.1 g	カルシウム	23mg
鉄分	0.5mg	塩分	0.8 g