

夏野菜とはるさめのスープ

1人分
野菜量 42g
41 kcal
塩分 1.0g



材料 (4人分)

- 桐岡なす…80g
 - 干しいたけ…8g
 - ごぼう…50g
 - にんじん…40g
 - はるさめ(乾)…20g
 - ねぎ…適宜
 - 水…800ml
- A
- 固形コンソメ…1.5個
 - 塩、こしょう…少々

作り方

- 1 はるさめをゆがく。
- 2 桐岡なすは短冊切り、干しいたけは水でもどして千切りにする。
- 3 ごぼうとにんじんはそぎ切りにする。
- 4 2と3、水を鍋に入れて火にかける。
- 5 具材に火が通ったら、Aで味を調べて1を加える。
- 6 最後に刻んだねぎを散らす。



幡船の里のみなさん

夏の疲れには、野菜たっぷりのスープはいかがでしょうか？冷たくひやしてもおいしいですよ。材料は何でもOKです。

多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています。

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。

すくすくたくっ子 はいぽーず

かじはら たいが
梶原 大雅くん
(2歳)

く め こは
久米 心羽ちゃん
(2歳)

ここな
心菜ちゃん
(3歳)



大好きな電車が園から見ると、大きく手を振っている大雅くん。最近はママの太鼓に合わせて、オリジナルの歌と手遊びを披露してくれます。何でも食べる元気いっぱいの子です☆

パパ・ママから いろんな事に挑戦して、たくましく優しい子に育ってね！

(西多久町) パパ/真俊さん ママ/景子さん



甘えん坊だけど、しっかり者な面も見せてくれる心菜ちゃんはひじきやかんころなど、煮物が大好き♡心羽ちゃんは「ファインディング・ニモ」のドリーに夢中で、大きなぬいぐるみを枕に寝ています☆

パパ・ママから 姉妹、元気に仲良く成長してください。

(北多久町山犬原) パパ/隆寛さん ママ/静香さん

