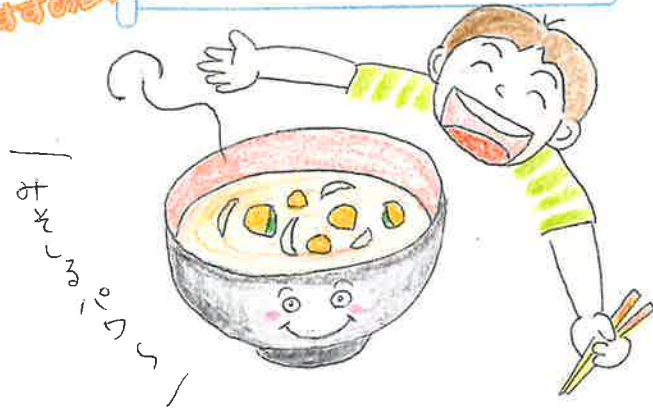


保育園給食  
おすすめのレシピ

## ごま風味みそ汁



ゆかせんせいのおススメ一言

ごまの風味が友かいて  
おいしいぞーす！  
ごまはすりごまが良いぞすよ。



<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

かぼちゃ 120g (スライス6枚)  
玉ねぎ 60 (1/4個)  
白ごま 12g (小さじ4)  
みそ 36g (大さじ2)  
だし汁 720ml

<作り方>

1. かぼちゃは薄切りにし、1cm幅に切る。
2. 玉ねぎは薄切りにする。
3. だし汁でかぼちゃと玉ねぎを煮て、最後にみそとごまを入れる。

祖納保育所給食担当発行

<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
46kcal	35mg	0.7g