

トマッピーの食育レシピ

テーマ:旬(秋)・野菜たっぷり

【さつまいものごま豆乳スープ】

材料(大人2人分)

調理時間
20分

さつまいも……………1/2本(160g)
玉ねぎ……………1/2個(100g)
ブロッコリー(冷凍)……40g
ベーコン……………2枚
オリーブオイル……………小さじ2

洋風スープの素(顆粒)…小さじ2
水……………200cc

【B】

豆乳……………400cc
しょうゆ……………小さじ2
すりごま(白)……………大さじ1

【作り方】

①さつまいもは半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm角に切る。

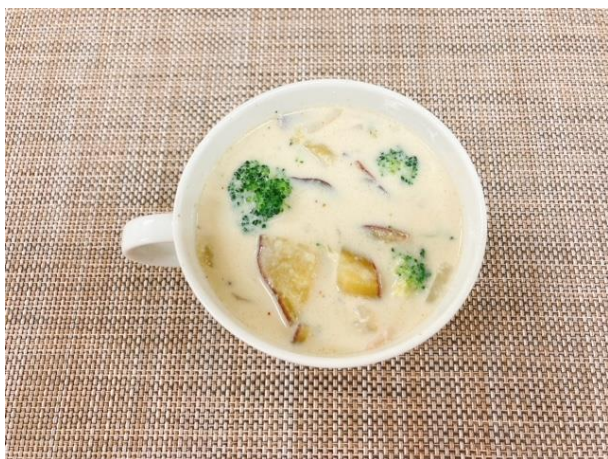


②オリーブオイルを入れて鍋を温め、ベーコン、玉ねぎを炒める。

③さつまいも、水、洋風スープの素を加えて煮る。沸騰したら冷凍ブロッコリーを加えてさらに煮る。

④【B】を加えて、温まったら火を止める。

[1人前:エネルギー375kcal、たんぱく質 11.9g、
脂質 19.4g、炭水化物 43.7g、食塩相当量 2.5g]



食育コラム ～さつまいも掘り(諸福幼稚園)～



令和6年度のさつまいも掘りは豊作でした。何年も不作続きでしたから、喜びもひとしおです。夏の酷暑にも負けず、隣接する桜の根にも負けず、立派に育ってくれたさつまいも達。子どもたちは持ち帰り、おいしく食べたことを話してくれました。