日光市公立保育園の人気メニューレシピ♪

★副菜★（体の調子を整える）

はるさめスープ

旬のはくさいを使ったスープです。旨味を吸ったツルツルのはるさめが子どもたちにも好評です。温かい汁物は体温を上げてくれるため、寒い季節の朝ごはんにもおすすめです。

【材料】（4 人分）
- 豚こま肉…40ｇ
- はくさい…120ｇ
- にんじん…20ｇ
- 干ししいたけ…4ｇ
- はるさめ…12ｇ

A
- 中華だしの素…2ｇ（小さじ 2/3）
- 食塩…1.2ｇ
- しょうゆ…4ｇ（小さじ 2/3）

【作り方】
1. はくさいはよく洗い、1 ㎝幅の千切り、にんじんは洗って皮をむき、5 ㎜くらいの千切りにする。
2. 干ししいたけは汚れを洗い流し、ぬるま湯でやわらかく戻したら、軸とかさを切り離し、それぞれうす切りにする。（戻し汁もスープとして使用できます）
3. はるさめは表示どおりに戻しておき、長すぎる場合は食べやすい長さに切っておく。
4. 鍋に１，２を入れて、ひたひたの水（お好みで２の干ししいたけの戻し汁を少量加えてもよい）で煮る。柔らかくなってきたら豚こま肉を加えてさらに煮る。あくが出る時はあくを取る。
5. Aの調味料を全て加え、３のはるさめを加えて少し煮る。

【栄養価】（1 人当たり）
エネルギー41kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 1.5g、塩分 0.7g