



# とっておきの子育ての話

## 作ってみよう・子どもの食卓(春) 6

### 汁物編

子ども向けににんじんや豆腐を入れた若竹汁をご紹介します。

仙台市子供未来局  
保育部保育課  
愛子保育所  
落合保育所  
熊ヶ根保育所

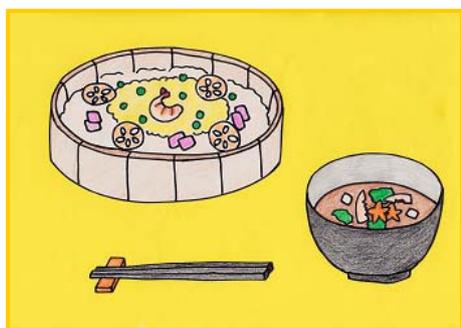
#### 若竹汁



たけのことわかめで春の  
うまみがいっぱいの汁物です。

#### 〈献立のヒント〉

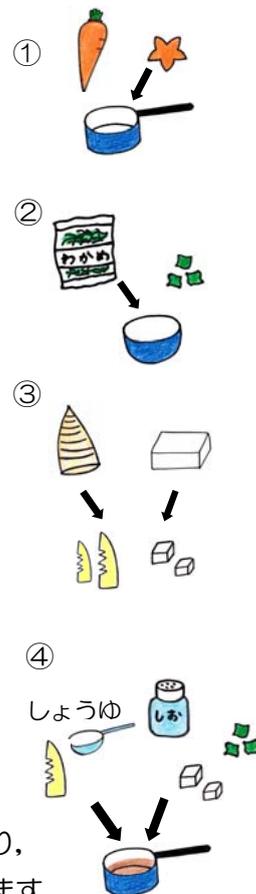
- お寿司や丼ものなどのご飯によく合う汁物です。



#### 【ざいりょう】 4人分

(1人分: 23kcal)

- ゆでたけのこ……60g
- 塩蔵わかめ……10g
- にんじん……10g
- 絹ごし豆腐……60g
- かつおだし……800cc  
(水800cc強, かつおぶし20g)
- しょうゆ……大さじ1
- 塩……少々



#### 【つくりかた】

- ① にんじんは飾り用に花形に抜いて、ゆでておきます。
- ② 塩蔵わかめは、水洗いして塩を流してから、水で戻し、細かく切っておきます。
- ③ ゆでたけのこは繊維にそって薄く切り、絹ごし豆腐はさいのめに切っておきます。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、③のたけのこを煮ます。火が通ったら、しょうゆと塩で味をととのえ、②のわかめ、③の豆腐を加えます。
- ⑤ ひと煮たちしたら、お碗に注ぎ、①のにんじんを飾って出来上がりです。

※にんじんの型抜きがない場合は、いちょう切りや短冊切りがよいでしょう。

★ にんじんの型抜きはお子さんと一緒にすると楽しいですね。