



とっておきの子育ての話

作ってみよう・子どもの食事(春) 5

スープ・汁物編

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

保育所の献立の中に一年中登場する「かきたま汁」を春の食材を使って仕上げました。

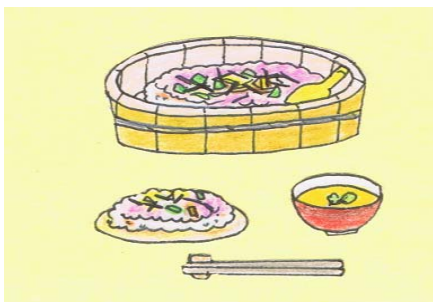
菜の花入りかきたま汁



ふんわりした卵の食感と
緑豆春雨のツルツル感が
子どもたちに人気です。

<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

菜の花……………2本(約60g)

ゆでたけのこ……………10~15g

緑豆春雨……………15g

片栗粉……………小さじ1

みりん……………小さじ1

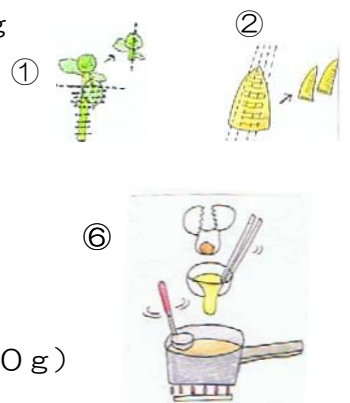
うすくちしょうゆ…大さじ1

卵……………2個

だし汁……………800cc

(水800cc強, かつお節20g)

1人分: 91kcal



【つくりかた】

- ① 菜の花は飾り用に花の部分を縦に切り, その他の部分は1cm位に切り, 塩茹でしておきます。
- ② ゆでたけのこは繊維にそって薄く切り一度茹でておきます。
- ③ 春雨は表示通りにもどし, 3~4cmに切っておきます。
- ④ 鍋にだし汁を入れ, ②③を煮ます。火が通ったら, みりん, うすくちしょうゆで味を調え, ①の花の部分以外を加えます。
- ⑤ ④の汁が煮立ったら, かき混ぜながら水溶き片栗粉(片栗粉を同量の水で溶く)を加え, 軽くとろみをつけます。
- ⑥ 卵を割りほぐし, ⑤の鍋に少しずつ注ぎ入れていきます。卵に火が通ったら, お椀に注ぎ, 汁のうえに①の菜の花(花の部分)を飾って出来上がりです。

※ 卵を注ぎ入れるときのコツ……

卵を入れる前に, 水溶き片栗粉で汁にとろみをつけます。卵は汁が軽く煮立ってきたら, 少しずつ注ぎ入れましょう。

(卵白は60℃くらいからゼリー状になり, 75~80℃で固まり, 卵黄は65~70℃で固まります)

★卵の代わりに「絹ごし豆腐」1/2~1/3丁を使い, 「豆腐と菜の花のすまし汁」としても春らしい汁物としておすすめ。そのときは, 最後にとろみをつけましょう。