



30分

どんどこどん汁

絵本の「どんどこどん」に出てくるたくさんの野菜が入った栄養満点の汁です。さつまいの甘味でおいしく食べられます。絵本の野菜と一緒に探しながら食べてみるのもいいですね！



- ☆昼食
- ・ごはん
 - ・豚肉の甘酒生姜炒め
 - ・たまごサラダ
 - ・どんどこどん汁
 - ・りんご
 - ・お茶

作りやすい分量	
さつまい	1/2 本
じゃが芋	1 個
里芋	2 個
大根	1/6 本
にんじん	1/2 本
ごぼう	1/4 本
油	大さじ 1
だし汁	800ml
味噌	大さじ 2

- 作り方
- ① ごぼうはさがき切りにする。その他の材料は厚めのいちょう切りにする。
 - ② 油をひいた鍋に①を入れて炒め、油が全体に回ったらだし汁を入れる。
 - ③ 途中アクを取りながら野菜が軟らかくなるまで煮て、味噌を溶かし入れる。
- 

