

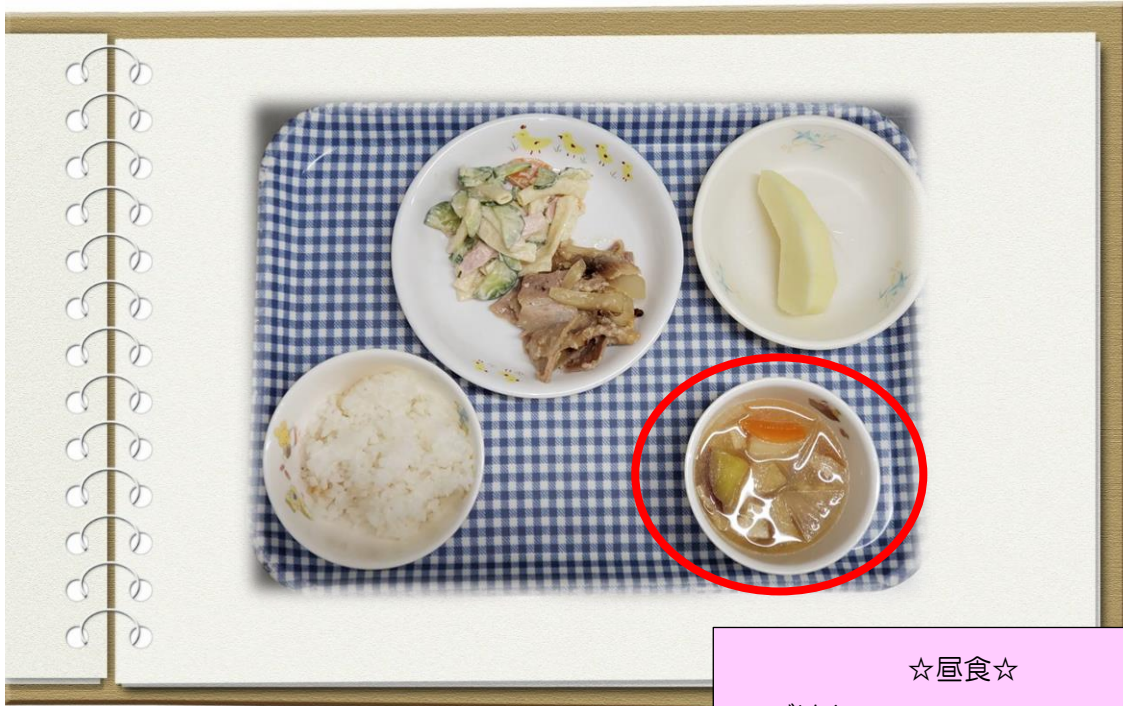


# どんどこどん汁

30分



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。芋の甘味でおいしく食べられます。絵本に出てくる具材を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

さつまいも	1/2 本
じゃがいも	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。

