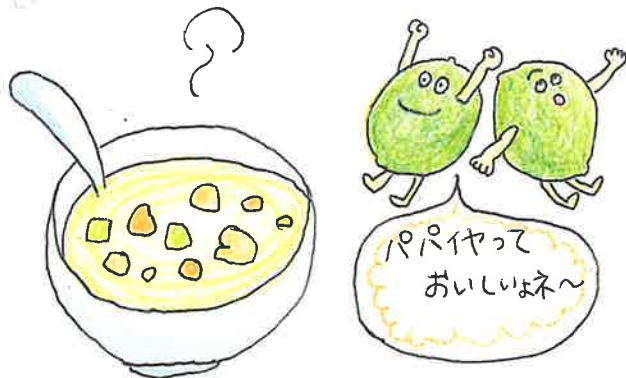


## 鶏とパイヤのスープ



パイヤって  
おいしいな〜

ゆかせんせいのおススメ一言

沖縄県 独特の野菜! 青パイヤ  
活用しましょ〜 やわらかくなつ  
とでもおいしいですよ。鶏肉を  
ソーセージにひいたら子供たちも嬉しい!!



<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

鶏もも肉	60g ( )
パイヤ	120g (小1/2~1/3個)
人参	70g (1/3本)
セロリー	60g (1/2本)
コンソメ	6g (固形1個)
塩	少々
こしょう	少々
水	700ml (カップ3・1/2)

<作り方>

1. 鶏もも肉は小さく切る。
2. パイヤは種をとって皮をむき、さいの目に切る。  
にんじんも小さめのさいの目に切る。  
セロリーは筋をとってさいの目に切る。
3. 鍋に水とコンソメを入れ煮立たせ、鶏肉とにんじんとセロリーを入れる。  
にんじんが柔らかくなったらパイヤも加える。
4. 仕上げに塩こしょうで味を調える。

<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
36kcal	15mg	0.4g