

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 **汁物**
デザート

献立名: サケかす^{じる}汁 (108kcal)



材料 (4人分)

サケ角切り	…120g
A [塩	…少々
酒	…小さじ1杯
にんじん	…20g
だいこん	…40g
はくさい	…60g
干しいたけ	…大1枚
油あげ	…20g
ちくわ	…20g
ねぎ	…15g
だし汁	…600cc
酒かす	…20g
みそ	…大さじ1杯半

作り方

- 1 サケの^{かくぎ}角切りにAの^{しお}塩・^{さけ}酒で^{したあじ}下味をつける。
- 2 にんじん、だいこんは^{いちようぎ}銀杏切り、はくさいはザ^ぎク切りにする。
- 3 ^ほ干しいたけは^{みず}水でもどし、^{あぶら}油あげ、ちくわととも^たに食べやすく^き切る。
- 4 ^{なべ}鍋にだし汁を^{じる}沸かしてにんじん、だいこん、^ほ干しいたけを^に煮る。
- 5 キッチンペーパーでサケの^{みずけ}水気を^ふ拭き取り、^{なべ}鍋に入れる。上にはくさいを^{ひろ}広げて入れ、^いフタして^に煮る。
- 6 ^{あぶら}油あげ、ちくわ、^{さけ}酒かす、^いみそを入れ、^{かお}香りが^た立ったところに^ちねぎを散らす。

酒かすの量はお好みで加減してください。