

とろろ昆布のすまし汁（だしを活用した和食メニュー）

【献立名】 ごはん, とろろ昆布のすまし汁, ぶりの洋風みそ焼き, 梨, 牛乳

◆材料(4人分・可食量) ※分量は小学生用です

○ とろろ昆布	4g(4枚)
○ 鶏胸(スライス)	40g
○ なると(イチヨウ切り)	40g
○ 乾燥しいたけ(スライス)	4g
○ ほうれん草(ザク切り)	40g
○ 長ねぎ(小口切り)	40g
○ しょうゆ	大さじ1 1/2
○ 酒	小さじ1
○ 塩	少々
○ 混合だし	720cc

【レシピ】

- 1 昆布と削り節でだしをとる。
- 2 ほうれん草は下ゆでし、長さ4cmに切る。乾燥しいたけは水でもどしておく。
- 3 だし汁で、鶏肉、なると、しいたけを煮る。
- 4 ひと煮立ちしたら、調味料を入れ、ほうれん草と長ねぎを入れる。
- 5 器にとろろ昆布を入れ、上からすまし汁をかけ、混ぜ合わせていただく。

ポイント ☞ 味の濃さはだし汁で調整します。

【写真】

