

沢煮碗（だしを活用した和食メニュー）

【献立名】 ごはん, 沢煮碗, ぶりのごま竜田揚げ, 白菜煮浸し, 焼きのり, 牛乳

◆材料(4人分・可食量) ※分量は小学生用です

○ 豚ももスライス	50g	→ 短冊
○ にんじん	1/2本	→ 千切り
○ たけのこ	小1/2	→ 千切り
○ ごぼう	10cm	→ ささがき(水につけておく)
○ 干しいたけ	3枚	→ 戻して千切り
○ みつば	1/2束	→ 4cm
○ 油あげ	1/2枚	→ 油抜き, 短冊
○ 酒	大さじ2	
○ しょうゆ	大さじ1	
○ 塩	小さじ1	
○ こしょう	少々	
○ 混合だし	720cc	

【レシピ】

- 1 昆布と削り節でだしをとる。
- 2 だし汁の中に材料を入れて煮る。
- 3 調味料を入れる。
- 4 最後にみつばを入れる。

ポイント☞ 吸い物は一番だしを使用する。出来たての一番汁は香りがよく美味しいです。旬の野菜を使うと良いです。

【写真】

