

## 春採り昆布の佃煮, くじらの竜田揚げ (オリジナルメニュー)

【献立名】 ごはん, けんちん汁, くじらの竜田揚げ, 春採り昆布の佃煮, 牛乳

### ◆材料(4人分・可食量)

※分量は小学生用です

#### <春採り昆布の佃煮>

- 春採り昆布 40g
- けずり節 4g
- 干しいたけ 4g
- 酢 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 三温糖 大さじ1
- だし汁 適量

#### <鯨の竜田揚げ>

- くじら 180g
- 生姜 適量
- 長ねぎ 16g
- 酒 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ2/3
- でんぷん 適量
- 揚げ油 適量

### 【レシピ】

#### <春採り昆布の佃煮>

- 1 春採り昆布を細く切る。
- 2 しいたけは戻して細く切る。
- 3 だし汁で, 1,2を煮る。
- 4 調味料を加えて味を含ませる。

#### <鯨の竜田揚げ>

- 1 くじらに, すりおろした生姜, みじん切りにした長ねぎ, 酒, しょうゆで下味をつける。
- 2 でんぷんをまぶして, 揚げる。

ポイント☞ だしに使用した昆布は再利用できます。

調味液の工夫で, あっさりした味に仕上がります。

### 【写真】

