

## すり身汁（だしを活用した和食メニュー）

【献立名】 ごはん, すり身汁, ひじき炒め煮, みかん, 牛乳

◆材料(4人分・可食量) ※分量は中学生用です

○ スケソウウダラのすり身	160g
○ 鶏胸挽肉	40g
○ 押し豆腐	100g
○ 卵	20g
○ 生姜	適量
○ でん粉	大さじ1
○ 大根	140g
○ 人参	70g
○ 長ねぎ	45g
○ しょうゆ	大さじ1 2/3
○ 酒	小さじ1
○ みりん	小さじ1/3
○ 塩	小さじ1/3
○ 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 すり身と挽肉、卵、とうふ、生姜、でん粉を合わせ、つみれを作る。
- 3 大根、にんじんはイチョウ切り、長ねぎは斜切りにする。
- 4 だし汁で大根・にんじんを煮る。  
そこへ2を団子にしながら入れ、調味料を入れる。  
アクが出たらこまめにとる。
- 5 にんじんが煮えたら長ねぎを加え、できあがり。

ポイント ☞ スケソウウダラは可食部が多くないので、干物製品が多い。  
身はやわらかい味なので、季節限定でおいしくいただけます。

### 【写真】

