

【学校給食レシピ紹介】

2018年3月掲載

レシピ名	かす汁
エネルギー(1人分)	108kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>さけ・・・・・・・・・・1切 油あげ・・・・・・・・・・1/4枚 さといも・・・・・・・・・・2個 こんにゃく・・・・・・・・・・1/4枚 にんじん・・・・・・・・・・3cm だいこん・・・・・・・・・・5cm ごぼう・・・・・・・・・・1/5本 はくさい・・・・・・・・・・1枚 葉ねぎ・・・・・・・・・・2本 酒かす・・・・・・・・・・大さじ1 煮干し・・・・・・・・・・8g 中みそ・・・・・・・・・・大さじ2 白みそ・・・・・・・・・・大さじ1</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 煮干しでだしをとる。 ② さといも・にんじん・だいこんはいちょう切りにする。 ③ ごぼうはささがき、はくさいは1.5cm程度、葉ねぎは小口に切る。 ④ こんにゃくは細く切り、水からゆでてアク抜きをする。 ⑤ 油あげは油抜きして短冊に切る。 ⑥ 酒かすはだし汁に浸して溶いておく。 ⑦ さけは一口大に切る。 (さっと熱湯にくぐらせてから使うと臭みがとれます。) ⑧ だし汁に野菜などを入れ、煮立ったらさけを入れ、アクをとる。 ⑨ 酒かす・みそを入れる。 ⑩ 味をととのえ、最後に葉ねぎを加える。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>新酒のしぼりが行われる季節には、しぼりたての酒かすが出回ります。酒かすを加えたかす汁を食べると、体がぽかぽか温まるので、寒い季節によく食べられます。</p> <p>みそは、長時間加熱すると風味がとんでしまうので、みそを加えてからぐらぐら煮立てすぎないようにしましょう。</p> <div data-bbox="970 1789 1417 2119" data-label="Image"> </div>