

学校給食レシピ

すまし汁



かつおと昆布のだし汁（出来上がり 450ml の分量）

材料：水 600ml

だし昆布 5g（約 5cm × 10cm の大きさ）

削り節 10g（こす手間を省くため、お茶パックに入れてもOK）

- ①鍋に 600ml の水と昆布を入れて 30 分浸ける。
- ②弱火にかけ、気泡が出たら昆布を取出して削り節を加える。
- ③あくを取り、鍋の周りが沸騰し始めたら火を消す。
- ④削り節が鍋の底に沈むまで待って、こしたら出来上がり♪

<献立・調理のポイント>

★給食では大きななべで昆布とかつおからだしを取ります。とてもおいしいだしが出来上がります。レシピではだしの取り方、顆粒だしを使う場合の分量、両方載せていますのでお好みでお試し下さい。



<材料> (小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量（4人分）	切り方等
だいこん	20g	80g（4cm）（下ゆでしておくとき短）	いちよう切り
にんじん	7g	30g（3cm）	いちよう切り
とうふ	20g	80g（小パック1/2）	1cm角
かまぼこ	8g	30g（板かまぼこ1/4）	細切り
乾燥わかめ	0.25g	0.1g（小さじ1/2）	ほぐす
えのきだけ	5g	20g（1/5袋）	2cm
青ねぎ	5g	20g（細ねぎ3本）（カットねぎOK）	小口切り
削り節	5g	10g	給食センターではだしをとっていますが、 本だし(小さじ3/4)+水450ml でもOK
だし昆布	1.5g	5g(5cm×10cm)	
薄口しょうゆ	2.7g	11g（小さじ2）	
塩	少々	少々	
みりん		味を見て足りなかったら少し入れる	
水	125ml	500ml	

<作り方>

1. 材料は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだしを作り、だいこん・にんじんを入れて煮る。アクが出てきたらすくって取る。
3. だいこん・にんじんが柔らかくなってきたらかまぼこ・えのき・とうふを入れる。
4. 一煮立ちしたら、調味料・青ねぎ・わかめを入れ、味見をして出来上がり♪

* だしをとるために、だしパックという商品もあります。
かつお節・いりこ・こんぶなどのだしの材料になる食材が入っているパックです。
1パックに400ml～600mlの水を加えて煮るとだしが出来ます。