

# きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

## ★白菜和風スープ★



11月24日 「和食の日」

かつお節の出汁を味わうことの出来る献立です。動物性たんぱく質（肉類など）をいれることで、さらにうまみがでておいしくなります。出汁を取ったかつお節は、調味料と混ぜて、ごはんがすすむ「エコふりかけ」にもなります！かつお節で出汁をとったときには、ぜひ、作ってみてください。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚肉 小間	100		
にんじん	45	1/2本	いちょう切り
玉ねぎ	100	1/2個	スライス
白菜	200	2枚	短冊（芯は細切り）
サラダ油	4	小さじ1	
うすくちしょうゆ	18	大さじ1	
塩	4	小さじ2/3	
かつお節	10		
水	800	4カップ	

### 〈作り方〉

- ① 水を沸かし、沸騰したらかつお節を入れ、30秒程度したら火を止める。
- ② ①をこしてだし汁をとる。
- ③ 別の鍋に油をしき、肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじんを入れ炒める。
- ⑤ だし汁を加えて煮る。
- ⑥ 白菜を入れて、少し煮る。
- ⑦ しょうゆ・塩を入れて味を調える。

## ♪ 簡単！手作り「エコふりかけ」

### 〈材料・2人分〉

- ・かつお節 10g
- ・砂糖 2.5g (小さじ1)
- ・本みりん 2.5g (小さじ1/2)
- ・濃口しょうゆ 5g (小さじ1)
- ・ごま 2g (小さじ1/2)

### \* 〈作り方〉

- \* 1. 鍋に砂糖、みりん、しょうゆを入れて、砂糖が溶けるまで加熱する。
- \* 2. 1にかつお節、ごまを入れて混ぜ合わせる。