

5月15日(金)の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さわらのねぎみそかけ
- ・小松菜の煮びたし
- ・ゆばのすまし汁



今日はゆばのすまし汁のご紹介です！！

ゆばのすまし汁 4人分

- ・ゆば（乾燥）…40 g
- ・かまぼこ…40 g（0.5 cm幅のいちよう切り）
- ・にんじん…40 g（0.5 cm幅のいちよう切り）
- ・みつば…4本（きざんでおく）
- ・塩（味付け用）…ひとつまみ
- ・淡口しょうゆ…大さじ 1/2
- ・けずりぶし…10 g
- ・水…600 cc

- ① けずりぶしで出汁をとる
- ② いちよう切りにした、にんじん、かまぼこ、ゆばを入れ、塩、しょうゆで味をととのえる
- ③ みつばを入れて出来上がり

基本のだし汁の作り方

- 1、沸騰したお湯にけずりぶしを入れる
- 2、再び沸騰したら、弱火にして15分加熱し、火を止める
- 3、けずりぶしが沈んだら、ざるでこす

ポイント あくは、ていねいにとってね♡

給食のすまし汁、けんちん汁、かきたま汁、ひじきの煮物や、切り干し大根の炒り煮など、全部このかつおだしをベースに調理しているよ♪
多めにだし汁を作って、いろんな料理に使ってみてね！！

☆自分の好きな具を入れてチャレンジしてみてください！！