




汁もの

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

かす汁



冬に美味しい汁ものです。酒かすを加えてよく煮ると、子どもたちも食べやすくなります♪



材料(1人分)

豚肉	8g
豆腐	15g
竹輪	3g
だいこん	20g
にんじん	10g
ごぼう	5g
ねぎ	5g
じゃがいも	20g
酒かす	2.5g
白みそ	8g
しょうゆ	0.5g
みりん	0.8g
油	0.5g
かつお節	3g
水	110g

- 作り方**
- ①かつお節でだしをとる。
 - ②豚肉は一口大に切り、豆腐はさいの目切り、竹輪は半月切りにする。
だいこん・にんじんはいちょう切り、ごぼうはななめ切り、ねぎは小口切り、じゃがいもはいちょう切りにする。
 - ③油で豚肉・ごぼう・にんじんを炒め、だし汁を加え、煮えにくい野菜から順に加え煮る。
 - ④野菜に火が通ったら、酒かすを入れて煮る。
 - ⑤調味料を入れ、味を調べて、できあがり。

