

じる かす汁



エネルギー：80kcal
たんぱく質：7.6g
食塩相当量：1.2g
(1人当たり)

ワンポイント

みそ汁にほんのり酒かすがはいった
ような味にしています。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

さけ 鮭…60g

あぶらあ 油揚げ…16g

にんじん…60g

だいこん 大根…80g

ねぶか 根深ねぎ…60g

こんにゃく…16g

みそ…大さじ1 $\frac{1}{2}$

さけ 酒かす…16g

うすくち 薄口しょうゆ…小さじ1

だし…130ml

こんぶ 昆布パウダー…少々

作り方

- ① 鮭は角切、油揚げは短冊切り、人参・大根はいちょう切り、根深ねぎは小口切り、こんにゃくは細く切る。みそと酒粕はと溶いておく。
- ② なべに、だし、人参、大根を加える。
- ③ やわらかくなったら、鮭、油揚げ、根深ねぎ、こんにゃくを加える。
- ④ 調味料を加える