

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかづキッチン 第3弾

問保健総務課 (☎ 829・7771)

公立の小・中学校給食の味を家庭でも♪ まずはおいしさの基本“合わせだし”の取り方を紹介します。

これまでのメニューはこちらから▶



『おいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。今月号から第3弾がスタートします。

“合わせだし”を活用した公立の小・中学校給食のうまみたっぷり料理を紹介します。

No.2 | ホットする味♪もずくスープ



材料

鶏もも肉.....80g
大根.....1/12本
にんじん.....1/4本
小松菜.....1/5袋
生もずく.....40g
だし汁.....650ml

a [うす口しょうゆ...小さじ1
塩.....小さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉は小さめの一口大に切る。大根は短冊切り、にんじんは千切り、小松菜は3cm長さに切る。もずくはさっと洗い、適当な長さに切る。
- ② 鍋に鶏肉を入れて中火で炒める。
- ③ ②に大根・にんじん・だし汁を加えて中火で煮る。沸とうしたら、丁寧にアクをとる。
- ④ 材料がやわらかくなったら、小松菜ともずくを加えてaで味をととのえる。