

給食レシピの紹介 石狩汁

〈材料（4人分）〉

- ・ さけ(角切り) …………… 100g
- ・ 酒 …………… 小さじ1弱
- ・ にんじん(いちょう切り) …… 40g
- ・ だいこん(いちょう切り) …… 100g
- ・ たまねぎ(スライス) …………… 120g
- ・ はくさい(1cm) …………… 120g
- ・ はねぎ(小口切り) …………… 20g
- ・ 厚削節 …………… 14g
- A {
 - ・ 赤みそ …………… 12g
 - ・ 白みそ…………… 32g
 - ・ 酒 …………… 小さじ1弱



北海道の郷土料理だリン☆さけと
やさいをたっぷり使ったみそ味の
汁だリン☆



〈作り方〉

- ① さけはゆでてざるに受け、酒をふる。
- ② 厚削節でだしをとる。
- ③ にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に入れ煮る。
- ④ やわらかくなったら、Aの調味料、さけを加える。
- ⑤ はねぎを入れて、仕上げる。