

いにほんしょく

わしょく

# 11月24日は「和食の日」

## 【料理名】 和食の日献立

ごはん 牛乳 さばのみぞれあんかけ おかかあえ 秋のかおり汁

### 【コメント】

和食の基本となるものに「だし」があります。「だし」は、香りがよくうま味や栄養が豊富です。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じるので健康にとってもよいです。

今日の秋のかおり汁は、昆布とかつお節を使いました。家でも「だし」を使った料理を作って、家族で和食を考える機会にしてください。

つくってみてね！

作ってみませんか！？

## 秋のかおり汁

食品名	分量（4人分）	作り方
豆腐	80g	1. 豆腐は、1cm角、油あげは、せん切りにんじんはいちょう切りにする。さといもは半月切り、しいたけはせん切りにする。 2. だし汁ににえにくい野菜から順に入れ煮る。 3. 野菜が煮えたら、しいたけ・まいたけを入れ調味料を入れる。 4. 豆腐・油あげを入れ、ひと煮立ちしたら、わかめ・ねぎを入れて仕上げる。
油あげ	30g	
にんじん	40g	
さといも	1個	
生しいたけ	1枚	
まいたけ	40g	
カットわかめ	2g	
ねぎ	大さじ1	
しょうゆ	適量	
塩	600cc	
だし汁		