

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、1 cm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		