

* 保育園のおすすめレシピ *

石狩汁

<材料 幼児 10人分>

生鮭	150g		
酒	小さじ2(10g)		
玉葱	中 1/2 個(80g)	味噌	大さじ3弱(50g)
人参	約 3 cm(30g)	みりん	小さじ1/2(3g)
大根	約 3 cm(80g)	〔 かつおぶし(だし用) 20g 昆布(だし用) 5g 水(だし用) 1300ml	
じゃが芋	大 1 個(150g)		
長葱	約 15 cm(30g)		

<作り方>

- ① だしをとる。
- ② 鮭は骨をとり、ひと口大に切り、酒をふり臭みをぬく。
- ③ 玉葱は太めの千切り、人参、大根は厚さ2mmのいちよう切り、じゃが芋は 1.5 cm程度の角切り、長葱は小口切りにする。
- ④ だし汁に玉葱、人参、大根を入れ火にかけて煮立ってきたらじゃが芋を入れ、野菜が煮えてきたら長葱、鮭、みりんを入れ、鮭に火が通ったら味噌で調味し、ひと煮立ちさせる。



ひとくちメモ

北海道を代表する料理である「石狩鍋」風に、鮭と野菜を煮込んで、味噌で味をつけた具たくさん汁物です。名前の由来は、鮭が産卵のため遡上する石狩川にちなんでいます。

他にもキャベツや豆腐など、ご家庭にある食材を使ってアレンジしてもよいでしょう。

☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より