

* 保育園のおすすめレシピ *

石狩汁

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だくさんの汁物です。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。

<材料 幼児 10 人分>

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

<作り方>

- ① だしをとる。
- ② 鮭は骨をとってひと口大に切り、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1.5cm程度の角切り、長葱は小口切りにする。
- ④ だし汁に大根・人参・玉葱を入れ、煮立ってきたらじゃが芋を入れる。
- ⑤ ④に長葱・鮭・みりんを加える。
- ⑥ 材料が煮えたら味噌を加え、ひと煮立ちさせる。



☆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