

すまし汁



■ 説明

平成27年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・とうふ.....20g
- ・カットわかめ.....0.2g
- ・麩.....3個
- ・小ねぎ.....2g
- ・だし汁（昆布+花かつお）.....150cc
- ・うすくち醤油.....3g

■ 手順

1. 下準備

- ①だし昆布と花かつおでだしをとる
※200ccの水にだし昆布1g、花かつお6g程度です。
- ②豆腐：1cm角のサイコロ切り。
- ③わかめ：さっと洗っておく。
- ④小ねぎ：小口切りにしておく。

2. 調理

- ①鍋にだし汁を煮立たせ、豆腐を加え、うすくち醤油を加える。
- ②①にわかめ・麩・小ねぎを入れる。