

# 大根おろし汁



## ■ 説明

平成30年度学校給食料理教室より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・大根……………50g
- ・干しいたけ……………1.5g
- ・にんじん……………15g
- ・切りこんにゃく……………15g
- ・塩（塩もみ用）……………5g
- ・油揚げ……………5g
- ・豆腐……………20g
- ・小ネギ……………5g
- ・薄口しょうゆ……………2.5g
- ・濃口しょうゆ……………1g
- ・塩……………0.4g
- ・出し汁……………140g
- だし昆布……………3.3g
- かつお節……………6g
- 水……………250g

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ・干しいたけは水につけて戻し、細切りにする。
- ・大根はおろしておく。
- ・人参はいちょう切り、豆腐はさいの目切り、油揚げは細切り、ねぎは小口切りにする。
- ・こんにゃくは塩もみをし、下ゆでしておく。

### 2. 調理

- ①だしをとる。  
鍋に水と昆布を入れ、火にかける。昆布から泡が出始めたら、中火にし、沸騰前に昆布を取り出す。沸騰したら、かつお節を入れ、すぐ火を止める。だしが取れたらかつお節をこす。
- ②分量のだし汁を計り、鍋に入れる。
- ③②に煮えにくい食材（にんじん、こんにゃく、しいたけ、油揚げ）から入れる。
- ④アクをとり、煮えたら、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩を入れ、豆腐、ネギを加える。
- ⑤沸騰したら最後に大根おろしを加える。