



給食では、かつお節で取っただしと、しょうゆ・酒を煮立ててだし醤油を作ります。だし醤油は、磯香和え以外にも、おひたし・おかか和えなどに使います。刻みのりとだし醤油で野菜に香りとうまみが加わります。

(材料 4人分)

- ・小松菜 5~6株 (ほうれんそうでも大丈夫)
- ・もやし 1/3 袋
- ・にんじん 1/5 本
- ・刻みのり 適宜

だし醤油の材料

- ・かつおだし 11g
- ・しょうゆ 17g
- ・酒 5g

(つくりかた)

- ① かつお節でだしを取ります。多めに作り、10gはだし醤油用、残りはみそ汁や煮物に使用してもいいと思います。だしは濃いめに作ってください。
- ② 鍋に醤油・酒・かつおだしを煮立たせ冷まします。だし醤油の完成。
- ③ 小松菜・もやしは2cmに切ります。にんじんはせん切りにします。給食では別々に茹でますが、家庭では火の通りにくいものから入れ茹ですぎないようにして、ザルにあげます。水で冷やしてから良く水けをきっておきます。
- ④ ③のゆでた野菜を②のだし醤油と和え、上から刻みのりをかけます。

※もやしをキャベツに変えてもおいしいです。キャベツはざく切りにします。

※量をご家庭で調整してください。

