

● すまし汁 (海藻・野菜)

材料 (4人分/中学年の分量を1.5倍しています)

かまぼこ (かにかまでも) 60g

長ねぎ 60g

乾燥わかめ 3g (大さじ1程度)

小松菜 70g

鰹削り節 12g

だし昆布 3×3cm

水 600ml

A

[しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ1強
	塩	小さじ1/2



作り方

- ①鍋に水と昆布を入れて弱火で熱し、沸騰してきたら削り節を入れ煮立たせてだしを取る。だしの出来上がりは、水分が蒸発した分、水を加えて600mlにする。
- ②かまぼこは細切り、豆腐はさいの目、長ねぎは小口切り、小松菜はざく切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて加熱する。沸騰してきたら、かまぼこ、小松菜を入れて煮る。Aで調味して、わかめとねぎを加えてひと煮する。

粉碎あじ・さば混合節の場合、
大さじ2強で12gでした。



だしをきちんと取ると、仕上がりが違います。一度、この分量でだしを取ってみてください。味わい深い汁になりますよ。

