

石狩汁



ひとくちメモ



石狩汁は鮭と野菜が入ったみそ汁で、その名の通り北海道石狩地方の郷土料理です。鮭漁が有名な石狩地方ですが、江戸時代から盛んに行われていたそうです。



作り方

材料と分量 (4人分)

生鮭(切身)	2切(160g)
酒	小さじ2くらい
じゃがいも	小1個(100g)
だいこん	100g
にんじん	30g
キャベツ	葉1枚(50g)
ねぎ	1/4本(25g)
こまつな	1株(40g)
みそ	大さじ2
だし汁	600cc

鮭は鍋用にカットしてあるものが便利です。生鮭が手に入らない時は塩分の少ない鮭を使いましょう。



1 鮭切身の骨を取り除き、食べやすい大きさの角切りにし、酒をふっておく。



2 こまつなを食べやすい大きさに切ってゆで、流水で冷ます。(ゆでてから切ってもよい)



3 だいこん・にんじん・じゃがいもをいちょう切り、ねぎを小口切り、キャベツを短冊切りにする。



4 だし汁にだいこん・にんじんを入れて煮る。煮えたらじゃがいも・鮭を入れて煮る。(顆粒だしでもよい)



5 キャベツ・ねぎ・みそを入れる。(みその量はお好みで調節してください) 火を止めてこまつなを入れる。



一人分の 栄養価

エネルギー 117kcal
たんぱく質 9.9g
(八訂食品成分表の値)

★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。

はいがごはん 牛乳
豚丼の具 石狩汁

2023年11月の給食献立より



この料理を作ったら
写真をとって送ってね

