



★試食会メニュー

◆レシピは、3歳以上児さんの分量です♪

小松菜と牛肉の炒め物

◆材料

牛肉	30g	砂糖	1.5g
小松菜	30g	みりん	1.5g
人参	15g	酒	1.5g
玉葱	20g	しょうゆ	4g
油揚げ	5g	サラダ油	2g
卵	25g	水	25g
		煮干し	0.2g

◆作り方

- ①煮干しでだしをとっておく。
- ②牛肉は一口大、小松菜は2cm程度の長さに切る。
人参、玉葱は千切り、油揚げは食べやすい大きさに切り、軽くゆでて油抜きをしておく。
- ③鍋に油を熱し、牛肉、人参、玉葱、小松菜を炒め、だし汁と調味料を加えて煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら、割りほぐしておいた卵を回しかけ、卵に火が通ったら完成。

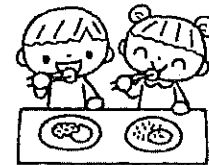
豆腐とわかめのみそ汁

◆材料

木綿豆腐	30g	みそ	5.2g
乾燥わかめ	0.5g	煮干し	3g
葱	2g	水	

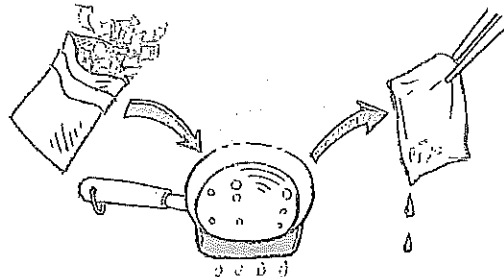
◆作り方

- ①煮干しでだしをとっておく。
- ②乾燥わかめは、水で戻し食べやすい大きさに切る。木綿豆腐は1cm角に切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③鍋にだし汁を入れ煮立ったら、豆腐、わかめを入れ火が通ったら葱をいれる。沸騰後、火を止めて味噌を溶き入れ、軽く火を通したら完成。



★とっても簡単！ お手軽 だしのとり方

家庭では、だしをとるのはとても手間がかかるイメージがあります。本格的なだしをとらなくても、うま味を引き出せばOK。家庭に向けて、簡単な方法を伝えることが大切です。



かつおだし

かつお節をだし用の不織布製の袋に入れて煮込み、最後に取り出せば、あらかじめだしをとっておかなくても大丈夫。こしたりする手間もありません。取り出したかつお節は、煮物用の二番だしをとるのに使ったり、炒ってふりかけにもなります。



煮干しだし

頭やはらわたを取らずに、そのまま使っても大丈夫。昆布のように水出しもできます。また、ミキサーで粉末にすればそのままだ料理に入れて使えます。



昆布だし

前の晩に櫛かく刺んで水につけておけば、次の朝にはおいしいだし汁の完成です。取り出した昆布は、豆と一緒に煮込むなど、食材として活用できます。