



汁もの

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

石狩汁



北海道の郷土料理「石狩鍋」をアレンジした汁物です。鮭と野菜をみそで煮込みます。バターを入れてもおいしいですよ♪



材料(4人分)

鮭	1.5cm角 (70g)
しょうが	少々
にんじん	1/5本
だいこん	1/10本
じゃがいも	1個
ほうれん草	2株
こんにゃく	1/3枚
みそ	大さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
かつお節	15g
だし昆布	2cm (0.5g)
こいくちしょうゆ	小さじ1/4
酒かす	8g
水	520g

作り方

- ①しょうがはみじん切りにする。にんじん、だいこん、じゃがいもはいちょう切りにする。ほうれん草は2cmカット、こんにゃくは色紙切りにする。
- ②かつお節とだし昆布と水で、だし汁をとる。
- ③ほうれん草、こんにゃくは下茹でしておく。
- ④だし汁に、だいこん、にんじんを入れて煮る。
- ⑤こんにゃく、じゃがいもを入れてさらに煮込む。
- ⑥酒、みそ、酒かすを入れ沸騰させないように煮る。
- ⑦鮭は鍋に入れる直前に別の鍋で湯通しする。しょうゆ、みりん、しょうがを加えて味を調え、ほうれん草を入れて出来上がり。

令和7(2025)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課