



## 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