

かつお・煮干しの合わせ出汁

《材料》 出来上がり約 1 リットル分

煮干し 20 g 花かつお 20 g 水 1200 ml (カップ6杯)

《作り方》

- ① にぼしは頭とはらわたをとっておきます。
- ② 鍋に水と①の煮干しを入れ、30分程そのままおいておきます。
- ③ 鍋を火にかけ、沸騰したら花かつおを加え1分程沸かして火からおろします。
- ④ ザルやキッチンペーパーを使って、こします。

☆給食では出汁をきかせて調味料を減らし、素材の味を楽しめる食事を心掛けています。

☆みそ汁・すまし汁、和風の煮物の時に実際に使用しています。

☆タッパー等に入れ冷蔵庫で3日保存が出来ます。

まとめて作ってジップロックに分けて冷凍しておいても便利です。