

味噌汁(煮干しだし)

(1 人分)

I 類 - 31kcal
別パク質 2.9g

(主材料)

玉葱・煮干し・味噌
(調理時間 20 分)
※浸水時間除く

☆保育園では、煮干しの頭や腹わたを取るなどのお手伝いを子どもたちが行っています☆

《材料・分量》 子ども 6 人分 (おとな 約 4 人分)

*分量は廃棄量を含みます。

玉ねぎ	90 g (中 1/2 個)	だし汁 {	水	900 g (4・1/2 カップ)
キャベツ	70 g (大き目の葉 1 枚半)		煮干し	12 g (7 日)
葉ねぎ (小ねぎ)	10 g (2 本)		味噌	36 g (大さじ 2)

※調味料については、大量に作る保育園の分量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】

* 子どものお手伝いできそうなところ



①玉ねぎ：幅 3 mm、長さ 1～1.5cm 程度の薄切り、
キャベツ：幅 5 mm、長さ 2cm 程度の短冊切り、
葉ねぎ：幅 5 mm 程度に切る。



②煮干しの頭・腹わたを手で取り除く。
煮干しを縦半分にさくとだしが出やすくなる。

あみじゃくし
網杓子でアクを取る様子

③鍋に②と分量の水を入れ
30 分程度浸水させる。

④中火にかけ沸騰したら、弱火で
約 5～10 分煮る。アクはお玉や
あみじゃくし
網杓子等でこまめに取り除く。



⑤ザルでこす、網杓子ですくう等
して煮干しを取り除く。玉ねぎ・
キャベツを入れ、柔らかくなるま
で中火で煮る。葉ねぎを入れる。



⑥一度火を止めて、味噌を溶き
入れる。弱火で 1～2 分煮て、
火を止める。

ポイント

煮干しは、水から煮ること
で、だしが出やすくなりま
す。また、よく煮ることで
生臭さが残りにくくなりま
すが、強火で煮ると苦みが
出るので注意しましょう！

区立保育園の献立例

豚丼・大根のサラダ
・味噌汁・果物・麦茶

