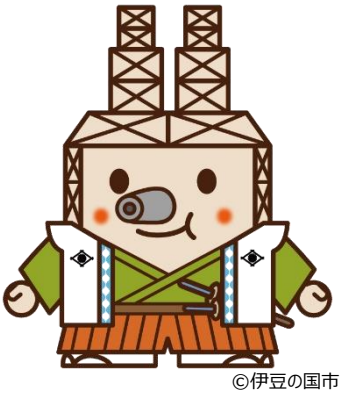
伊豆の国市

学校給食レシピ

国清汁



©伊豆の国市

韮山地区の国清寺に伝わる精進料理です。



材料

（大人１人分量です）

材料	１人分（g）
油	適量
ごぼう	8
にんじん	10
大根	25
水	120
かつお節	3
里芋	15
椎茸	2
油揚げ	5
みそ	10
根深ねぎ	3

※大量調理でのレシピになります。ご家庭で調整してご活用ください。

つくり方

①鍋に水を入れ、沸騰したらかつお節を入れてだしをとっておく。
②別鍋に油を入れ、斜め切りにしたごぼう、いちょう切りにしたにんじんと大根を軽く炒めてから①のだし汁を入れる。
③②に厚いちょうに切った里芋、千切りにした椎茸、短冊切りにした油揚げを入れて煮る。
④材料が煮えたらみそを入れ、仕上げに小口切りにした根深ねぎを入れる。

ポイント

・里芋は、厚いちょうに切った後に下茹でしておくと、ぬめりが取れます。
・お寺に伝わるレシピでは、米の研ぎ汁も無駄にせずに利用するそうです。研ぎ汁を入れると味にコクが出ます。

つくってみてね♪



©伊豆の国市