

## 上鷲宮小の給食のだし汁

| 料理名/材料名  | 分量     | 切り方   | 作り方   |
|--|--------|-------|---|
|  | 1人分(g) |       |   |
| 水  | 110    | だしをとる | ①水に昆布を入れて30分<br>ぐらい浸漬し、加熱する。<br>②85℃ぐらいになったら、<br>厚削り節を入れて煮立たせな<br>いような火加減で30分以上<br>煮る。<br>③濾す。(家庭ではキッチン<br>ペーパーなどで) |
| 厚削り節   | 3      | だしをとる |   |
| だし昆布   | 0.3    | だしをとる |   |
|  |        |       |   |
| ※給食で使う厚削り節は、本枯れかつお節、<br>本枯れさば節、宗田かつお節、うるめ煮干し<br>などです。だし昆布はらうす昆布です。 |        |       |   |

