

食育推進プロジェクト

和食料理教室のレシピ

さつまいもの味噌汁

材料 (1人分)	だし汁	200ml
	みそ	適量
	さつまいも	1/8本
	えのき	1/8袋
	わかめ	適量
	刻みねぎ	適量



※写真はイメージです

準備

- さつまいもは、皮ごときれいに水洗いし、いちょう切りして水に浸ける。
- えのきは水洗いし、根元を切り落として3等分の長さに切り、根元を食べやすい束にほぐしておく。

作り方

1. 鍋にだし汁、水切りしたさつまいもを入れて強火にかける。
煮立てば火を弱め、さつまいもに竹串がス〜ッと刺さる位まで5~6分煮る。
2. えのき、わかめを加えてみそを溶き入れる。再び煮立つ直前に刻みねぎを加えて火を止めて器によそう。

ひじきの煮物

材料 (1人分)	ひじき	5g (大さじ1=5g)
	油揚げ	1/4枚 (1枚=20g)
	にんじん	1/4本 (1本=150g)
	☆砂糖	大さじ1/4
	☆醤油	大さじ1/4
	☆みりん	大さじ1/4
	☆だし汁	200ml
	☆サラダ油	大さじ1/4



※写真はイメージです

作り方

1. ひじきはさっと洗って全体の汚れを落とし、ヒタヒタの水につけて20分くらいかけて戻す。
2. 油揚げは熱湯をかけて太めの干切りにし、にんじんは2-3mm厚さのいちょう切りにする。
3. 鍋で水気を切ったひじき・にんじん・油揚げの順に入れサラダ油で炒める。
4. 3の中に砂糖、醤油、みりん、だし汁を入れた後、弱火で水分を飛ばすように煮る。