

親子で楽しくクッキング



だしは世界遺産にもなっている和食の基本です。
子どもたちにも、しっかり受け継いでいきたいもの。
料理に慣れてきたら、ケガややけどに注意して、一人でチャレンジさせてみたいですね。

和食の基本

●かつおと昆布のだし●

材料 (出来上がり600ml分)		作り方
水	700ml	① <u>昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水とともに鍋に入れ、30分おいてから弱火にかける(鍋のふたはしない)。</u> ② 気泡が出てきたら、昆布を取り出し、 <u>削り節を一度に加える。あくが浮いてきたらすぐ除く。</u> ③ 鍋の縁が沸騰し始めたら、すぐ火を消し、そのまま静かに1~2分おいて、削り節が下に沈むまで待ってからこす。 <u>だしだけで味見をしてみましょ</u> う。
だし昆布	6g (出来上がり重量の1%)	
削り節	12g (出来上がり重量の2%)	



●下線の部分が
子どものお手伝いポイントです



だしを使って

●豆腐とわかめのみそ汁●を作ろう!!

材料	4人分
豆腐	1/2丁
カットわかめ	4g
長ねぎ	20g
みそ	大さじ1と1/2
だし汁	600ml

作り方	
① <u>豆腐はさいの目、長ねぎは小口切りにする。鍋にだし汁を入れ、カットわかめを入れる。沸騰したら弱火にして、みそを溶き入れる。</u>	
② <u>豆腐を加えて沸騰寸前まで加熱し、長ねぎを加える。味見もしましょ</u> う。	
※カットわかめの塩分もあるので、味噌は加減して入れましょ。う。	

※栄養価：1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
38kcal	3.2g	1.5g	41mg	1.2g