

# 給食のレシピ紹介コーナー



今月は、南部学校給食センター定番のレシピを紹介します。  
だしをとった後の昆布を再利用したおいしい昆布です。  
簡単にできますので、作ってみてくださいね。

## ごちそうさんおかか昆布

材 料	分量
だしをとった後の昆布	80g
酒	30cc
水	80cc
濃口しょうゆ	大さじ2
きび砂糖	大さじ1
みりん	20cc
かつお節ミニパック	1袋
いりごま（白）	少々

### 【 作り方 】

- ① だしをとった後を昆布は食べやすい大きさに切る。  
（すぐに作らない場合は冷凍しておくともよいです。）
- ② 鍋に、①の昆布、酒、水を入れ、弱火で昆布がふっくらとやわらかくなるまでコトコトと煮る。
- ③ みりん、砂糖、しょうゆを加え、弱火で煮る。
- ④ 昆布が煮えて、水分がなくなり、照りが出てきたらかつお節とごまを混ぜる

ごはんにぴったりです。  
昆布は、切って冷凍しておいて、  
まとめて作るといいですよ～。

