



ジオ給食レシピ 『 酒かす汁 』



【材料（4人分）】

- 豚バラ肉…40g
- 木綿豆腐…120g
- つきこんにゃく…40g
- 大根…1/3本
- 人参…1/2本
- ごぼう…1/2本
- 長ねぎ…1本
- 水…570ml
- 煮干し…20g
- 米みそ…32g
- 酒粕…10～20g

【作り方】

- ① 大根・人参はいちょう切り、ごぼうは笹がき、豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 分量に水を沸騰させ、頭とはらわたを除いた煮干しを加えてだしをとる。
- ③ ①のだし汁に大根・人参・ごぼうを加え、煮る。
- ④ ②に火が通ったら、豚バラ肉・木綿豆腐を加え、煮る。
- ⑤ みそと酒かすをだし汁で溶き、入れる。
- ⑥ 最後に長ねぎを加え、ひと煮立させてできあがり。

【栄養価（1人当たり）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
109kcal	5.6g	6.1g	1.0g



【ひとくちメモ】

水がきれいで、お米がおいしい糸魚川には5軒の造り酒屋があります。
酒かすを料理に使うと体がポカポカ温まると言われています。寒い冬を乗り切る工夫が
つまった伝統の料理です。

