



佐伯汁 レシピ

旬の野菜がいっぱい！

材 料	4人分	作 り 方
鶏肉	50 g	① 煮干し、昆布、酒でだしをとる。
酒	小さじ1	② 鶏肉は、一口大に切り、酒をふっておく。
ごま油	小さじ1	にんじん・里芋・大根は、いちよう切り。
にんじん	40 g	ごぼうは、ささがき。
ごぼう	40 g	豆腐は、1. 5センチ位の角切り。
里芋	60 g	春菊は、1. 5センチ幅位に切る。
大根	100 g	③ 鍋にごま油を熱し、鶏肉を炒める。色が変わってきたら、
木綿豆腐	100 g	ごぼう・にんじんを入れて炒める。
春菊	20 g	④ ③に大根を入れてさっと炒め、①のだし汁を加えて煮る。
しょうゆ	大さじ1/2強	⑤ 里芋を入れる。
塩	小さじ1/3	⑥ 材料に火がとおったら、豆腐を加えて、塩、しょうゆで
煮干し	15 g	味付けする。
だし昆布	2 g	⑦ 春菊、ごま油を入れる。
酒	小さじ1	⑧ 最後に柚子のしぼり汁を入れて火をとめる。
水	360ml	⑨ 器に盛り、柚子の皮を飾る。
ごま油	小さじ1	
柚子	1/4個	
※味の調整で追加する場合があります。 しょうゆ、塩		※給食で作る時の分量から4人分を計算しています。

天然素材から、おいしい「だし」をとっています！

