

佐倉市小中学校統一献立「育て元気なさくらっ子」



酒粕を使ったおすすめレシピ！



【佐倉の粕汁^{かすじる}】

材料（1人分）	作り方																														
<table border="0"> <tr> <td>豚もも小間切れ</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>0. 3 g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td> <td>8 g</td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>小松菜</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>長ねぎ</td> <td>8 g</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>酒粕</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>赤みそ</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>白みそ</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>100 g</td> </tr> <tr> <td>だし用かつおぶし</td> <td>2. 5 g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>0. 2 g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>1 g</td> </tr> </table>	豚もも小間切れ	5 g	サラダ油	0. 3 g	人参	5 g	こんにゃく	8 g	大根	10 g	小松菜	10 g	長ねぎ	8 g	油揚げ	2 g	酒粕	2 g	赤みそ	4 g	白みそ	4 g	水	100 g	だし用かつおぶし	2. 5 g	しょうゆ	0. 2 g	酒	1 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 人参、大根はいちょう切り、長ねぎは小口切りにする ② こんにゃくは短冊切りにして下ゆでする ③ 油揚げは千切りにして油抜きする ④ 小松菜は1センチに切ってさっと下ゆでする ⑤ だしをとる。だしの一部で酒粕を溶いておく ⑥ 釜にサラダ油を熱し、豚肉から炒め、硬い物から炒めていく ⑦ だし汁を入れて、あくをとったら酒粕を入れてよく沸かす ⑧ 野菜が煮えたら油揚げ、調味料を入れる ⑨ 最後に長ねぎ、小松菜を入れる
豚もも小間切れ	5 g																														
サラダ油	0. 3 g																														
人参	5 g																														
こんにゃく	8 g																														
大根	10 g																														
小松菜	10 g																														
長ねぎ	8 g																														
油揚げ	2 g																														
酒粕	2 g																														
赤みそ	4 g																														
白みそ	4 g																														
水	100 g																														
だし用かつおぶし	2. 5 g																														
しょうゆ	0. 2 g																														
酒	1 g																														



(小学校の分量です)

調理のポイント
 酒粕をだし汁で溶くときは、加熱をしてアルコール分を飛ばすとお子様にも安心です。

食材 < 酒粕（さけかす） >
 佐倉市内にある酒店の酒粕を使った粕汁です。酒粕は酒をつくる時の副産物です。たんぱく質やビタミン類、食物せんいなどが含まれています。