

◎ かす汁

<材料>

酒かす	60g
豚肉	40g
かつお出汁	600cc
だいこん	100g (約5cm)
にんじん	中1/3本
こんにゃく	1/8枚
みそ	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
塩	2つまみ
青ねぎ	適量



(作り方)

- ① 鍋に食べやすい大きさに切った豚肉、だいこん、にんじん、こんにゃくを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ② ①に酒かすを加え、しっかりと溶けるまで弱火で煮る。
- ③ 仕上げにみそ、薄口醤油、塩で味をととのえ、小口切りにした青ねぎをのせる。

*火加減や時間によってお汁の濃度が変わります。濃い場合は出汁を足してください。

ワンポイント

- 具材にごぼうやさつま芋、里芋を加えてもおいしく頂けます！

◎ ブロッコリーのゆずマヨネーズ和え

<材料>

ブロッコリー	100g
キャベツ	50g
にんじん	中1/3本
きゅうり	1/2本
→塩（塩もみ用）	適量
マヨネーズ	大さじ4
ゆず	1/4個



（作り方）

- ④ ブロッコリー、キャベツは食べやすい大きさに、にんじんは千切りにしてそれぞれ湯がく。
- ⑤ きゅうりは輪切りにして塩もみする。
- ⑥ すりおろしたゆずの皮と、搾った果汁をマヨネーズに混ぜる。
- ⑦ しっかりと水気を切った①、②を③と混ぜて完成。



ワンポイント

レモンやすだちでも代用できます。味噌や醤油を代わりに使っても和風でおいしいですよ。野菜スティックにもよく合います。

園では卵、大豆アレルギーにも対応できるように、マヨネーズの代わりに「マヨドレ」を使用しています。