



冷やし中華のたれ

<材料・・・おとな4人分>

- 〔 かつお節・・・・・・・・・・12g
- 水・・・・・・・・・・600cc
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ4
- しょうゆ・・・・・・大さじ4と2/3
- 酢・・・・・・・・・・大さじ2と1/3
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ1/2

●かつおだしの取り方

- 1) 鍋に水を入れ沸騰させる。
- 2) かつお節を入れたら火を止め、1～2分おく。
- 3) かつお節をザルなどでこす。絞らずに1分程しっかりだしを落とす。

<作り方>

- ① かつお節でだしをとる。
- ② 調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

—おとな1人分の栄養価—

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 67 kcal |
| たんぱく質 | 1.6 g |
| 脂質 | 1.5 g |
| 食物繊維 | 0.0 g |
| 塩分 | 3.0 g |

保育園のたれは、市販のものに比べて酸味が軟らかく、だしの味で美味しく食べられます。一週間くらいのうちに使い切りましょう。かつお節をこすときのポイントは絞らないこと！絞るとえぐみが出てしまうので、自然に落ちるのを待ちましょう。

