



相性汁 (あいしょうじ)



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

材料 (4人分)		作り方
じゃがいも(角切り)	中 1 個	① Bで出汁をとる。 ② 鍋に油をひき、ベーコン、たまねぎ、にんじん、しらたきの順に炒める。 ③ ①を加え、じゃがいもを入れて煮る。 ④ じゃがいもに火が通ったら、しめじを入れて煮る。 ⑤ 牛乳、Aを入れて味を調える。 ⑥ 最後にねぎを入れる。
ベーコン(短冊切り)	40g	
たまねぎ(スライス)	中 1 個	
しらたき(4cm幅)	50g	
にんじん(いちょう切り)	1/3 本	
しめじ(小房に分ける)	1/4 パック	
ねぎ(小口切り)	1 本	
油	適宜	
牛乳	1 カップ	
A	白みそ	
	塩・こしょう	少々
B	いりこ	10 尾
	水	2.5 カップ

★出汁の取り方のコツ★
いりこは 30 分程度水につけてから火にかけると、出汁が出やすくなります。火にかけて煮出します。

ひとこと Memo

和食に牛乳を取り入れた料理のことを「乳(にゅう)和食」といいます。不足しがちなカルシウムを補給し、牛乳や乳製品の「コク」や「うま味」で減塩効果があるのが特徴の料理です。

旬の新玉ねぎや新じゃがいもを使うと、甘みが出てよりおいしくなりますよ。

【1人分の栄養価】

エネルギー	138kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	6.1g
食塩相当量	1.2g