



★ みそ汁作り ★

～ つき組 クッキング ～

2022年5月9日(月)

1. 昆布・椎茸・いりこ・かつお節でお出汁をとります。
～だしの素になる食材を触って嗅いで、お出汁の味見をしました～



だし昆布がお湯で戻って
大きくなっているのにビックリ！！
触ってみたり匂いを嗅いでみたり、
たくさん食材に触れました★



お出汁とお湯のお味は？ ⇒「お出汁の方が美味しい♡」



2. みそ汁の具を切ります。

～包丁で手を切らないように気を付けて切りました～



初めて包丁を使う子も、そうでない子も、左手は猫の手で一生懸命、切っていました★
今日の具材は、なす・こねぎ・キャベツ・しめじ・豆腐★
自分で選びながら上手に切りました(^ ▽ ^) /



3. お出汁の中に切った食材を入れて煮込みます。
 ～具材が煮えていく様子を観察しました★～



～煮ている間にみその観察～



おみそって納豆
 みたいな匂いが
 するな♪

4. 味噌を溶いて出来上がり❖
 ～出来たてのみそ汁の香りをかぎました★～



いい匂
 い



5. みんなで一緒にいただきます🍴



「僕が切ったきのこが入ってる♪」
 「この豆腐、私が切ったんだよ♪」
 と話しながら食べていました(^▽^)



みそ汁の作り方



材料(5人分)	作り方
だし汁 600cc	①干し椎茸・だし昆布・かつお節・いりこなどで出汁を取る。
好きな野菜 適量	②好きな野菜を入れて煮込む。
味噌 40g	③味噌を溶いて出来上がり。

※みそ汁に決まりはありません。
 好きな具材と好きなみそで色々なみそ汁が出来ます。
 ご家庭で色々なみそ汁を味わってみてください。



佃煮の作り方



材料	作り方
だし昆布 適量	①干し椎茸・だし昆布・いりこは小さく刻む。
かつお節 適量	②鍋に①とかつお節を入れひたひたになるまで水を入れる。
いりこ 適量	③砂糖:しょうゆ:みりん:酒を2:2:1:1の割合で入れる。
干し椎茸 適量	④やわらかく煮えたら完成。
砂糖・醤油・みりん・酒	

※お好みでゴマやしらすを入れても美味しいです。
 ※だしがらは冷蔵庫で保管しておいて、2~3回分まとめて煮ると作りやすいです。
 ※隠し味で酢を少し入れて煮込むと昆布がやわらかく煮えます。

