



🍴🍴 Live shrimp soupと eco rice

食品ロス削減量
一人前あたり



【材料（5人分）】

〈味噌汁〉

えび	10尾
熱湯	1L
酒	大さじ3
ほうれん草	1束
かつお節	2つかみ
みそ	大さじ3
ねぎの青い部分	1本
しょうがの皮	適量
塩	少々

【作り方】

〈味噌汁〉

1. えびの殻をむき、えびの背わたを取り、1口サイズに切る。
ほうれん草はゆがいておく。
2. 熱湯にかつお節を入れ、火を消してかつお節が沈むまでしばらく置く。
沈んだら、ざるでこしてかつお節を取り除く。
3. 1のえびの殻を乾煎りし、塩を入れる。色が変わったら、2のだし、1のえび、酒、ねぎとしょうがを入れ、沸騰するまで待つ。
4. 沸騰したら、殻、しょうが、ねぎを取り出し、1でゆがいたほうれん草を入れて、味噌を溶く。

つづく



🍴🍴 Live shrimp soupと eco rice

【材料（5人分）】

〈かつおごはん〉

ご飯	約900g
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2
しょうが	お好みの量
ごま	お好みの量

【作り方】

〈かつおごはん〉

1. 味噌汁で使ったかつお節をみじん切りにする。
2. フライパンにかつお節、しょうゆ、みりん、砂糖を入れ、水気がなくなるまで炒め、ごま、しょうがのみじん切りを入れる。
3. 2をご飯に混ぜ込む。

Point!

出汁をとったかつおぶしをおいしく活用！
しょうがのみじん切りを入れてアクセントに！