

【石狩汁】 一人分

(材料) 鮭 20 g、さつま芋 15g、大根 15g、人参 5g、ごぼう 10g、しいたけ 5 g
板こんにゃく 5g、青ねぎ 2g、バター2g、だし汁 120g、味噌 4g

(作り方)

- ①鮭はオーブンで焼く。
- ②さつま芋、大根、人参は、いちょう切りにする。ごぼうはさがきにする。
しいたけ、板こんにゃくは食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切りにする。
- ③昆布とかつおでだし汁をとる。
- ④鍋に数滴のごま油を入れる。鍋を少し温めてから、ごぼうを入れる。蓋をし、中火で蒸し煮をする。
- ⑤蒸気が上がってきたら、蓋をとる。だし汁を入れる。
- ⑥大根、人参、しいたけ、板こんにゃく、さつま芋を入れ煮る。
- ⑦鮭を入れる。味噌、バターを入れ、味を調える。最後に青ねぎを加え完成です。