

シャケサケ汁

エネルギー (1人前) 362kcal



【材料2人分】

・ 生鮭	120g	・ 大根	160g	・ 油揚げ	40g
・ 酒粕	100g	・ ニンジン	60g	・ 味噌	大さじ2
		・ ゴボウ	40g	・ 昆布	適量
		・ 長ネギ	40g	・ 水	適量
		・ シイタケ	4個		

レシピはこちら



シャケサケ汁

① 鍋に水を張って、昆布を入れておく。



② 鮭は食べやすい大きさに皮ごと切り分ける。



シャケサケ汁

③ ゴボウは乱切り、大根とニンジンはいちょう切り、シイタケは千切り、長ネギは斜め切り、油揚げは短冊に切る。



シャケサケ汁

④ 水と昆布の入ったダシ汁に、
ゴボウ・大根・ニンジン・シイタケを入れて火にかける。
沸騰したら昆布を取り出して、中火でじっくりと野菜を煮る。



⑤ 酒粕と味噌をダシ汁でよくほぐしておく。



シャケサケ汁

⑥ 野菜が煮えたら、鮭と油揚げを加える。
鮭の色が変わって火が通るまで煮たら、ほぐした酒粕と味噌を溶き入れる。



⑦ 最後に長ネギを加えて、さっと火を通したら完成。

