



鮭の飯寿司のミルク味噌鍋

鮭の飯寿司のミルク味噌鍋

エネルギー 176kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・ 鮭の飯寿司 140g
- ・ 白菜 100g
- ・ 大根 40g
- ・ にんじん 40g
- ・ 長ねぎ 1本
- ・ しらたき 100g

【調味料】

- ・ 顆粒だし 小さじ2
- ・ 味噌 小さじ2
- ・ 牛乳 大さじ2

鮭の飯寿司のミルク味噌鍋

- ① 飯寿司・野菜・しらたきを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に冷たい水をはり、飯寿司・野菜を入れ中火で煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら火を止め、
顆粒だし・みりん・味噌・牛乳、さらに白滝を入れて煮込む。
- ④ 最後に長ネギを入れて、ひと煮立ちさせて完成。