



汁物

おうちで作ろう！！
♪ 保育園給食♪

石狩鍋風汁



鮭とじゃが芋がゴロゴロと
入った鍋風の汁です。
具たくさんで心もおなかも
満たされてぽっかぽか！



材料(4人分)

鮭(切り身)	2枚
じゃが芋	2個
人参	1/3本
大根	5cm
キャベツ	1/6個
しめじ	1/2株
長ねぎ	10cm
糸こんにゃく	1/2袋
かつおだし汁	1L
みそ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

- ① 鮭は1.5cm角のさいの目にする。
- ② じゃが芋は1cmのさいの目にし、人参と大根はいちょう切りにする。
- ③ キャベツは一口大に切り、しめじはばらして半分の長さに切る。
- ④ 長ねぎは1cm幅の斜め切りにし、糸こんにゃくは湯通しして2cmの長さに切る。
- ⑤ 鍋にかつおだし汁・鮭・じゃが芋・人参・大根・しめじを入れて煮込み、じゃが芋に火が入ったら、キャベツ・長ねぎ・糸こんにゃくを加える。
- ⑥ 最後にみそ・しょうゆ・みりんを加え、味を整えて、できあがり。

* 甘塩鮭を使う時は調味料を加減して下さい。

