

石狩鍋風



冷房が冷えた体にも優しいあたたかお鍋です!
鮭の良味が出て、おいしいですよ〜。

<材料> (1人分)

- ・魚(角切り) 30g
- ・焼き豆腐 15g
- ・はくさい 25g
- ・糸こんにゃく 5g
- ・にんじん 8g
- ・ねぎ 8g
- ・えのきたけ 8g

<調味料>

- ・だしパウチ 1P
- ・白みそ 8g
- ・みりん 1g



<作り方>

- ① 糸こんにゃくは、ざく切りにして下ゆりする。
えのきは、ざく切り、にんじんは1センチ切りにする。
ねぎは輪切り、白菜はざく切りにする。
- ② だしをとった鍋に、野菜・こんにゃく・鮭を入れて、柔らかく煮る。
- ③ 調味料を入れて、コトコト煮たら完成!