

02 汁物 石狩鍋

memo 数値：1人分

エネルギー	86Kcal
炭水化物	6.6g
たんぱく質	8.5g
塩分	0.8g



レシピ Recipe

- 1 鮭は2等分、豆腐は4等分に切る。白菜は食べやすい大きさに切り、人参・大根はいちょう切りにする。
- 2 **A** 合わせておく。
- 3 鍋にだし汁・人参・大根を入れて軟らかくなるまで煮る。白菜・豆腐・鮭を入れて火が通るまで煮込み、白ねぎを加えてさらに煮る。
- 4 **3** に **2** を入れ、ひと煮立ちさせる。

材 料	数 量
鮭(切り身)	40g
豆腐	50g
白菜	40g
人参	10g
大根	60g
白ねぎ	10g
だし汁	20cc
A 味噌	小さじ1・1/2
白味噌	小さじ1・1/2
酒粕	8g
だし汁	180cc

(分量は2人分です)



栄養士・調理師から一言

酒粕や白みそで塩分控えめ。白みその代わりに豆乳や牛乳でもまろやかさができます。