

石狩鍋

和食 メイン

材料 (2人分)

塩鮭(甘口)	2切れ
もめん豆腐	1/2丁
きくなorせり	1/2パック
白ねぎ	1本
こんにゃく	1/2枚
にんじん	1/2本
大根	2~4cm
煮汁	
└水	400cc
└昆布	5×5cm
└みそ	40g
無塩バター	お好みで



作り方

1. 鍋に水、昆布、を入れ30分置く。
2. にんじんと大根は皮をむいて、いちょう切り
きくなは3cm幅にざく切り、白ねぎは斜め切りにする。
こんにゃくは表面に格子状の切りめを入れ食べやすい大きさに切って下茹でする。
豆腐は角切り、塩鮭は一度グリルで焼いて一口大に切る。
3. 1の鍋にこんにゃく、にんじん、大根を加えて煮、沸騰したら昆布を取り出す。
4. 野菜に火が通ったら、豆腐、白ねぎを加える。
5. 煮立ったら塩鮭を加えてアクを取り、みそを煮汁で溶いて混ぜ入れ、
全体に火が通ってきたら、お好みで無塩バター適量を入れ
きくなorせりを加えてひと煮立ちさせる。

✕モ・メに湯がいたラーメンを入れてもおいしいです。

所要時間 30分(昆布を浸す時間を除く)
主な調理器具 鍋