

鮭と根菜の酒かす汁



材 料(4人分)

- ・ニンジン・・・・・・・・・・150g
- ・紅鮭（甘塩切身）・・・・・・・・4切
- ・大根・・・・・・・・・・250g
- ・エノキ茸・・・・・・・・・・2袋
- ・白ネギ・・・・・・・・・・3本
- ・酒かす・・・・・・・・・・200g
- ・牛乳・・・・・・・・・・2カップ
- ・だし汁・・・・・・・・・・6カップ
- ・塩・・・・・・・・・・少々
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ① 紅鮭を一口サイズに切り、ニンジン、大根は4～5cmの長さの短冊切りにする。エノキ茸は根元を取り除いて半分に切る。
- ② 白ネギの白い部分は斜め薄切りにし、青い部分は小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①の紅鮭、ニンジン、大根を入れる。ニンジンが柔らかくなったらエノキ茸を加え、さらに酒かすを手で小さくちぎって入れ、6分程度煮る。
- ④ ③に②のネギの白い部分をと牛乳を入れて混ぜ、塩、しょうゆで味を調える。
- ⑤ 火を止め、②のネギの青い部分を散らして入れる。

(レシピ提供者からのアドバイス)

- ・紅鮭が塩分を含むので、塩加減に注意しましょう。
- ・七味唐辛子をかけてもおいしいです。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 あやめ会