

鮭のごまみそ鍋（だしを活用した和食メニュー）

【献立名】 ごはん, 鮭のごまみそ鍋, 春採り昆布の佃煮, りんご, 牛乳

- ◆材料(4人分・可食量) ※分量は小学生用です
- 鮭カット 100g
 - 豆腐 160g (角切り)
 - キャベツ 230g (短冊切り)
 - 長ねぎ 60g (はす切り)
 - しめじ 45g
 - 白すりごま 20g
 - 白みそ 大さじ1強
 - 赤みそ 大さじ1強
 - 混合だし 320cc

【レシピ】

- 1 昆布と削り節でだしをとる。
- 2 だし汁に鮭を入れる。
- 3 鮭の表面が白くなったら豆腐、キャベツを入れる。
- 4 次にしめじを入れ、みそを入れる。
- 5 最後に長ねぎとすりごまを入れる。

ポイント☞ キャベツの堅さは好みがあるので、しゃきしゃきした食感が好みでしたら後から入れてもいいです。
ごまはすりごまでも良いですが、いりごまをすった方が風味があっておいしいです。

【写真】

