

石狩鍋



離乳食に取り分ける場合は
無塩の鮭を使ってくださいね。



材 料 (4人分)

生鮭 (切り身) 4切れ

キャベツ 1/2個

じゃがいも 3個

玉ねぎ 1個

顆粒コンソメ 大さじ1

牛乳 3カップ

塩 小さじ1/2

みそ 大さじ3

水 3カップ

1. 鮭は一口大のそぎ切りにし、塩・黒こしょうで下味をつける。
2. キャベツはザク切りにする。じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、ラップにくるんで電子レンジ600Wに約8分かける。
玉ねぎはくし形に切る。
3. 鍋に水・コンソメ・玉ねぎ・キャベツを入れてふたをし、火にかける。
沸騰したらじゃがいも・鮭を加えてふたをし、さっと煮る。
4. 牛乳を電子レンジ600Wで3~4分温め、3に加える。
5. 弱火にしてみそを溶き、器に盛って完成。

おとなはお好みで
黒こしょうを足しても♥

