

# 石狩汁



## 【材料(4人分)】

鮭角切り	60g	(塩なし 1.5cm角)
玉ねぎ	40g	(スライス)
キャベツ	120g	(ざく切り)
じゃがいも	60g	(角切り)
油揚げ	20g	(短冊切り)
焼き豆腐	60g	(角切り)
青ねぎ	20g	(小口切り)
みそ	34g	

調味料の量は加減してください。

## 【作り方】

- ①煮干しでだしをとる。
- ②玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、焼き豆腐をそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。青ねぎも切る。
- ③油揚げは短冊に切って湯をかけ、油ぬきをする。
- ④だし汁に玉ねぎ・じゃがいもを入れて煮る
- ⑤煮えてきたら鮭・キャベツ・油あげ・焼き豆腐を入れて煮る。
- ⑥煮えたらみそを入れて味を整え、青ねぎを入れてできあがり。