＼石狩シャケなベイベー／

GOMA-TONYU STYLE
ごまとうにゅう　スタイル

ポイント

・ごまをたっぷりと入れた風味豊かな石狩鍋。
・豆乳と味噌の相性は抜群です。



材料（4人分）

鮭…320g
鮭のあら…180g（鮭の身でも可）
キャベツ…400g
玉ねぎ…200g
まいたけ…140g
春菊…80g
木綿豆腐…1丁
米味噌（白）…大さじ5（味噌の塩分12%）
白すりごま…15g
豆乳…200cc（無調整）
日高昆布…15g
水…600cc
山椒…適量
茹でうどん…1玉
卵…1個

1 鍋に水、昆布を入れて弱火にかける。
沸騰直前に昆布を取り出す。



2 鮭、キャベツ、豆腐は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形切りにする。
まいたけは手でさく。
春菊は3cmに切る。
出汁を取った昆布は2cm幅14cmの長さに切り、結び昆布にする。



3 1に味噌を溶かし、鮭のあら、鮭、キャベツ、玉ねぎ、結び昆布を入れる。8分ほど煮る。



4 具材に火が通ったら、豆腐、まいたけ、すりごま、豆乳を入れて5分ほど煮て、仕上げに春菊を入れる。
最後に山椒を入れて完成！



5 鍋にうどんを入れて加熱し、沸騰したら溶き卵を回しいれる。
お好みですりごまや青ネギを適量（分量外）入れてお楽しみください。



← クッキング動画はコチラ

制作：一般社団法人 石狩シェアハピシティ計画　　レシピ開発協力：北海道三笠高等学校調理部
このチラシはイオン北海道株式会社発行の「ほっかいどう遺産 WAON」の助成により制作しました。