

いしかりじる

石狩汁(2食分)

【材料】

あまじおざけ 甘塩鮭	1 / 2切れ	一口大に切る
昆布	2cm	
じゃがいも	1個	一口大に切る
玉ねぎ	1 / 4個	うす切り
にんじん	2cm	いちよう切り
大根	50g	
さやいんげん	2本	
みそ	大さじ1弱	
水	2カップ	
酒粕	小さじ1	



【作り方】

- ① 鍋に水、昆布、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大根を入れ、煮る。
- ② みそ、酒粕を入れ溶かし、鮭とさやいんげんを入れ煮る。

1食 141 kcal 塩分 1.4g
2021.10.14, 18

*ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellness