金沢大学
KANAZAWA UNIVERSITY

のっぺい汁（2食分）

【材料】

鮭	1 切れ	ひと口大にし下茹で
里いも	２個	半分に切る
にんじん	合わせて 100g ほど	短冊切り
だいこん		
こんにゃく		
ごぼう		ささがき
きのこ		
(しいたけ、しめじ、なめこ等)		
水	300cc	
顆粒だし	小さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	小さじ 1	
ねぎ	少々	小口切り

【作り方】

① 鍋に水と顆粒だしを入れ、にんじん、だいこん、里いも、ごぼう、きのこを入れて煮る。
② 煮えたら、下茹でした鮭を入れ、アクをとりながら煮る。
③ みりんとしょうゆで味をととのえ、ねぎを入れる。

1 食　81　kcal　塩分　1.1 g
2022.11.1, 7