金沢大学
KANAZAWA UNIVERSITY

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
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	いちょう切り
ねぎ又はいんげん	少々	
みそ	大さじ１弱	
水	２カップ	
ほんだし	小さじ１／２	

【作り方】

① 鍋に水とほんだし、鮭、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れ、煮る。

② みそを入れ、ねぎ（又はいんげん）を入れる。

１食　127 kcal　塩分 1.6ｇ
2023.11.15, 21

＊X(旧ツイッター)で作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellnesswellness