

豆乳鍋



<材料>

大根300g しめじ200g 小松菜100g もやし200g 長ねぎ1本
しょうが10g 生鮭250g だし汁(濃いめ)500cc
酒大さじ3 上高地みそ70~80g 豆乳400cc

【作り方】

- ① 大根は皮をむいて縦4つ割りにして1センチ厚さに切る。
- ② しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ③ 小松菜は根元を切り落として4センチ長さに切る。
- ④ 長ねぎは斜め切りにする。
- ⑤ しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ⑥ 鮭は4~5センチ幅に切って、軽く塩、こしょうする。
- ⑦ フライパンにサラダ油大さじ2と⑥の鮭に小麦粉を薄くまぶして入れ、両面に焼き色をつける。
- ⑧ 土鍋にだし汁と大根を入れて中火にかけて煮る。
- ⑨ 大根に火が通ったら、しめじ、もやし、長ねぎ、しょうが、鮭を入れて4~5分煮る。
- ⑩ ⑨に酒大さじ3と上高地みそを煮汁で溶いて加える。
- ⑪ ⑩に豆乳を加えて煮る。