

このレシピで

野菜が 250 g

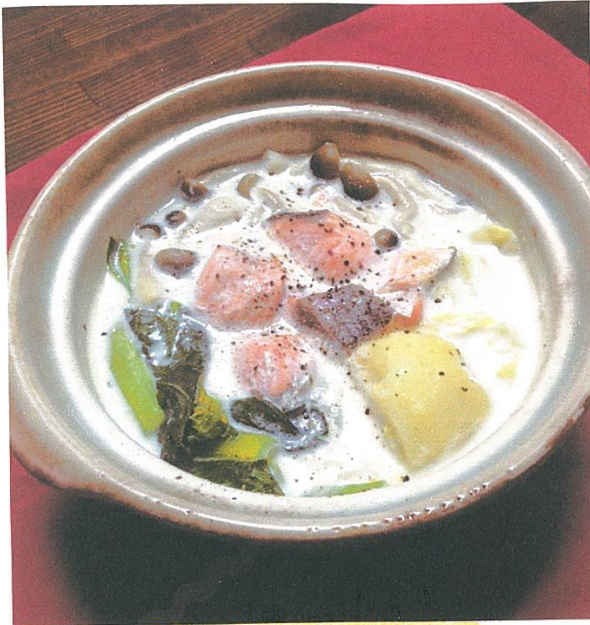
とれます♪

ここがスゴイ！！



寒い冬にぴたり！

鮭と野菜のミルク鍋



材料（一人分）

- 生鮭・・・1切れ(100g)
- 塩・こしょう・・・各少々
- じゃがいも・・・中1個(100g)
- キャベツ・・・小3枚(70g)
- 小松菜・・・1株(40g)
- しめじ・・・1/4袋(50g)
- たまねぎ・・・1/4個(40g)
- 固形コンソメ・・・1/2個(2g)
- 水・牛乳・・・各150cc(各3/4カップ)
- みそ・・・小さじ1弱(5g)
- 塩・黒こしょう・・・各少々

お鍋の後には
ご飯をカマえてリゾート風にも...♡

<作り方>

- ① 鮭は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ② キャベツ、小松菜、玉ねぎはざく切りにし、しめじは石づきをとりほぐす。
じゃがいもは皮をむいて4等分にし、ラップに包んで600Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ③ 鍋に水・固形コンソメを沸かし、具材を加えて煮る。
- ④ ③に牛乳を加え、スープが温まったらみそを溶き、塩で味を調える。
皿に盛り、お好みで黒こしょうをかける。

みそを加えたら
加熱はサッとど
なめらかな仕上りに♡

相模女子大学 実習生

