



鮭ぞうすい



(材料) 4人分

- | | | | |
|--------|--------|------------|--------|
| • 米 | お茶碗4杯分 | • にんじん | 1/2 本 |
| • 鮭 | 2切れ | • かつお昆布だし汁 | 700 cc |
| • はくさい | 1/4 株 | • しょうゆ | 小さじ1 |
| • だいこん | 1/3 本 | • 塩 | 少々 |

(作り方)

- ① はくさい・だいこん・にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁にさけ、野菜を加えやわらかくなるまで煮る
- ③ ②にしょうゆ・塩を加えて味つけし、ごはんにかけて出来上がり！

*鮭は、鮭フレークを使用すると手軽で便利です♪

フレークによっては塩味に注意してください。

さくらぎこぱん