

## 石狩汁

材料 (1人分正味量 単位 g)

生鮭	12
酒	1
じゃがいも	20
にんじん	8
だいこん	12
白菜	12
こんにゃく	8
豆腐	20
ねぎ	8
白みそ	8
酒	1
和風だし	0.5

### 作り方

じゃがいもは1.5cmの角切り、にんじん、だいこんはいちょう切りにする。白菜は2cmくらいの短冊切りにし、こんにゃくも短冊に切る。こんにゃくはさっとゆがいておく。豆腐はさいの目に切り、ねぎは小口切りにする。鮭も食べやすい大きさに切り、生臭さをとるため、酒をふりかけておく。じゃがいも、にんじん、だいこん、こんにゃくをだし汁(水1人150cc)で煮込み、7分どおり火が通ったら、鮭、白菜、みその半量を加えて煮込む。豆腐、残りのみそを加えて味を整え、最後にねぎを散らす。

### 一口メモ

北海道の郷土料理です。鮭を使った実だくさんの汁物で、寒い季節に食べると体の芯まで温まります。

### 栄養価(1人分)

エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA $\mu$ g R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
76	5.2	2.4	46	0.5	122	0.07	0.04	12	1.1