

豆汁生活 de

鮭とほうれん草のクリーミー味噌鍋☆

大豆丸ごと粉末「豆汁生活」のレシピ本では、レシピ開発もして下さった
OL料理研究家のおおたわ歩美先生が、
新しいメニューを作って下さいました(o^o)!!
寒〜い冬にピッタリの、温かくてクリーミーな味噌鍋です♪

■材料（2人分）

- だし汁（昆布だし）→150cc
- 酒（日本酒）→50cc
- 塩鮭切り身→1切れ
- しいたけ→2個
- ちぢみほうれん草→1袋
- 豆腐→150g
- ◎豆汁生活→大さじ3
- ◎だし汁（昆布だし）→大さじ3
- ◎味噌→大さじ1と1/2



■手順

【下準備】

- 1、 鮭は一口大に切る。しいたけは石づきを切り、十字に切り込みを入れる。
石づきは固い部分のみを除いて、薄切りにして使う。ほうれん草はざく切りにし、豆腐は1/4に切る。

【作り方】

- 1、 鍋にだし汁・酒を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、
鮭・しいたけ・ほうれん草・豆腐を入れて蓋をする。
- 2、 煮立ったら◎を混ぜ合わせたものを溶き入れる。
- 3、 鮭と野菜に火が通ったら出来上がり。

■メモ

寒じめほうれん草は、冬の寒さの中で摂れることによって葉が縮み、
甘味と栄養がアップしている季節の食材です☆

おおたわ歩美先生のブログ↓

「簡単レシピ料理 のほほんハッピーご飯生活」

<http://yaplog.jp/koronkoron/>



Rible Life

www.riblelife.com