

石狩鍋

保温効果&栄養バランス◎の
女性に嬉しい定番鍋



カロリー
330 kcal
(1人分)
全量を3人分
とした場合

材 料 (2~3人分)

| | | | |
|-------|------|-----------|-------|
| 鮭 | 200g | しいたけ | 2~3枚 |
| 鮭の白子 | 100g | 絹ごし豆腐 | 1/2丁 |
| じゃがいも | 2個 | だし汁 | 600cc |
| キャベツ | 1/4個 | <合わせみそ> | |
| 玉ねぎ | 1個 | 赤みそor田舎みそ | |
| ねぎ | 1本 | | 50g |
| ほうれん草 | 1束 | 白みそ | 80g |
| しらたき | 200g | ヨーグルト | 30g |

作り方

1

ボウルに<合わせみそ>の材料を入れて混ぜ合わせる。



2

じゃがいもは1cm厚の輪切りに、キャベツは大きめの食べやすい大きさに、玉ねぎは縦8等分のくし型に、ねぎは1cm幅の斜め切りに、ほうれん草は7cmに、絹ごし豆腐は一口大に切る。しいたけは石突をとって飾り包丁を入れておく。しらたきは下ゆでをして食べやすい大きさに切る。豆腐は食べやすい大きさに切る。



3

鮭は3等分に、白子は4等分に切る。



4

土鍋にだし汁とじゃがいもを入れて火にかける。



5

煮立ったらだし汁をお玉2杯くらい取り、1の合わせみそに加えて溶き混ぜる。それを土鍋に入れて全体が均等の味になるように混ぜ、残りの具材を入れる。火が通ったら食べごろ♪



ワンポイントアドバイス

- 合わせみそのヨーグルトは、旨みUPの隠し味です。ヨーグルトの旨み成分は、味噌の旨み成分と好相性!
- 赤みそにするか田舎みそにするかは、お好みで。田舎みそのほうが甘味が出ます。
- 味噌は種類によって塩分や甘味が違うので、味見をしながら加減してください。

栄養価

- じゃがいもや玉ねぎなどビタミンCが豊富な具材を入れるのが石狩鍋の特徴です。鮭のコラーゲン、カルシウムなどの健康効果を高めます。カロテンや葉酸が豊富なほうれん草を加えることで貧血予防の効果がUPし、彩りが良くなります。
- 鮭の不飽和脂肪酸はコレステロールの上昇を抑える働きがあり、この鍋1人分で一日の野菜摂取量の半分くらい取ることができるので、高脂血症や高血圧が気になる方におすすめです。
- コレステロールが気になる方は、白子を過食しないように楽しんで下さいね。

