

料理名 石狩鍋

材料（4人分）

サケ 400g

白子 少々

筋子 少々

豆腐 1丁

こんにゃく 1枚

大根 150g

人参 100g

しいたけ 4枚

ごぼう 50g

長ねぎ 3本

ほうれん草 100g

白菜 4枚

さやいんげん 50g

出汁昆布 30gのもの3枚

昆布だし汁 適量

【合わせ味噌】 味噌 100g

【合わせ味噌】 みりん 大さじ2

【合わせ味噌】 砂糖 少々

塩 少々

粉山椒 少々

塩分合計 12.5g

カロリー 1500kcal

野菜合計 950g

作り方

- 1 サケはぶつ切りにし、白子は適当な大きさに切り、筋子は皮から取り出し、バラ子にする。
- 2 豆腐は角切り、こんにゃくは一口大にちぎり、大根、人参、しいたけは半月またはちょう切り、ごぼうはさがきにし、ねぎは斜め切りにする。
- 3 白菜とほうれん草はゆで、ほうれん草を芯にして白菜で巻き、3〜4ヶ所を細く切った昆布で結び、2〜3cmくらいに切る。さやいんげんは筋をとって手で折り、青ゆでにする。
- 4 鉄鍋または土鍋に昆布を敷き、中央に合わせ味噌（味噌、みりん、砂糖、塩を混ぜてあたっておく）をおき、周りにサケや白子、筋子、豆腐、こんにゃく、野菜などを並べて入れる。