

♪秋の野菜たっぷり鮭団子ミルク鍋♪



🕒 材料・分量(6人分) 🍴

- ・ 鮭の切り身……2切れ
- ・ 玉ねぎ……1/2個
- ・ *卵黄……1個
- ・ *塩・胡椒……適量
- ・ *小麦粉……大2
- ・ しめじ……1/2パック
- ・ 人参……50g
- ・ 大根……50g
- ・ 白菜……30g
- ・ ネギ……50g
- ・ コンニャク……80g
- ・ 里芋(水煮)……6個
- ・ 豆腐……50g
- ・ 油揚げ……50g
- ・ 牛乳……400ml
- ・ 水……400ml
- ・ 味噌……大4
- ・ ほんだし……小2
- ・ 柚胡椒……適量

🍲 作り方 🍲

- ① 鮭は皮・骨を取り除きフードプロセッサーにかけ、玉ねぎはみじん切りにして*と混ぜる。
- ② しめじは小房に分け、大根・人参はいちょう切り、白菜はざく切り、コンニャクは手でちぎり、ネギは斜め切り、里芋は乱切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③ 鍋に牛乳と水を入れ、ネギ以外の②の材料をすべて入れ、野菜がしんなりするまで煮る。
- ④ 別の鍋にお湯を沸かし、①を団子状にして茹でる。
- ⑤ ③の鍋に④で茹でておいた団子を入れ、味噌・ほんだしで味付けし、ネギを入れる。
好みに柚胡椒を入れ盛りつけて出来上がり!!

ポイント

- ・ 牛乳と鮭と野菜、宮城の食材を沢山使い、地域も体も元気になる料理です!!
- ・ 和風スープベースに牛乳が入り優しい味で、鮭の肉団子は、柔らかく食べやすいので子供からお年寄りまで好まれる味です。
- ・ 具たくさんで、心も体もホッコリできます。