

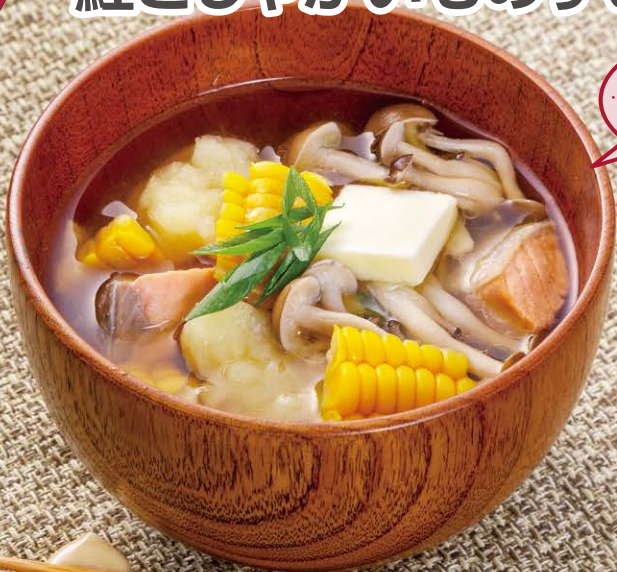


やわらかもちもち。寒いときにはほっとする料理

## 鮭とじゃがいものすいとん

お客様の  
ご希望にお応えした!

ヘルシー料理



### ■ 材料〈4人分〉

生さけ(切り身)……2切れ(約200g)  
 じゃがいも……1個(約130g)  
 小麦粉……大さじ5  
 塩……少々  
 ぶなしめじ……1パック  
 ゆでとうもろこし(軸つき)……1/2本  
 だし汁……4カップ  
 しょうゆ……大さじ1  
 塩……小さじ1/2  
 みりん……大さじ1  
 青ねぎ……1本  
 バター……20g

### ■ 作り方…調理時間約15分

- ①ボウルにすりおろしたじゃがいも・小麦粉・塩を入れ、よくこねておく。
- ②ぶなしめじはいづきを取り、ほぐす。
- ③とうもろこしは芯のまわりに包丁を入れ、粒コーンを削り取る。
- ④鍋にだし汁を沸かし、②のぶなしめじ・ひと口大に切った生さけ(骨がある場合取る)を入れ、しょうゆ・塩・みりんで味を調える。
- ⑤④に①をひと口大にちぎりながら加え、浮かんでくればできあがり。
- ⑥⑤に③を加え、ひと煮立ちしたら器に盛り、ななめ切りにした青ねぎ・バターをのせる。

1人あたり:228kcal



- ・じゃがいもの水分が少なく団子状にならない場合は、水を少量加えて調整してください。
- ・軸つきのゆでとうもろこしがなければ、缶詰の粒コーンを大さじ8程度加えてください。