

【献立名】

## 鮭のつみれ鍋

テーマ：洋風

材 料	分 量 (4人分)
白菜	1/2 個
人参	1 本
ブロッコリー	1 束
椎茸	5 個
粉チーズ	適量
バター	8 g
白飯	2 杯分
ブラックペッパー	適量
ベーコン(厚切り)	60 g
木綿豆腐	120 g
★スープ材料	
白みそ	大さじ 8~11
クリームチーズ	70 g
水	200 ml
塩	小さじ 1/4
牛乳	300 ml
★つみれ材料	
生鮭(切身)	2 切れ
塩	少々
玉ねぎ	25 g
小麦粉	大さじ 2
木綿豆腐	80 g
溶き卵	1/2 個
醤油	小さじ 1

【作り方】

- 1 人参を 0.5cm の輪切りにし、軽く茹で型で抜いておく。
- 2 白菜は一口大に、椎茸は切り込みを入れ、ブロッコリーと豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 3 鮭は皮と骨を除き、塩を振り包丁で細くなるまで叩く玉ねぎをみじん切りにして小麦粉をまぶす。
- 4 ボウルに 3 と A を混ぜ 8 等分にし、丸め、つみれを作る。
- 5 鍋に白みそとクリームチーズ、水を入れ良く混ぜる。白菜、つみれ、ブロッコリー、椎茸、豆腐、人参の順に煮込む。最後に牛乳を加え、塩で味を整える。
- 6 しめに残った汁に白飯とバターを入れ混ぜ、お好みで粉チーズとブラックペッパーをかける。最後に加熱済みのベーコンを加えて完成。

