

## 鮭のじゃっば汁



### 材料(4人分)

- 甘塩鮭頭……1/2個
- ※甘塩鮭2切れ(1切れ70~80g)でも可
- じゃがいも……中3個程度(480g)
- にんじん……1/3本程度(60g)
- 長ネギ……1/2本
- だし汁……600cc
- 味噌……20g(大さじ1強)

1.  
塩鮭は食べやすい大きさに切り、  
薄い塩水につけて塩抜きをする  
※塩抜きをしすぎると味が落ちるので注意



2.  
じゃがいもは2センチの厚さに切り、  
にんじんは薄いいちょう切りにする



3.  
鍋に塩鮭、切った野菜、だし汁を入れ、  
アクを取りながらじゃがいもが  
柔らかくなるまで煮る



4.  
柔らかくなったら味噌を入れ、最後に  
火を止めて斜め切りにしたネギ  
を加える

