

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

