

1 豆腐団子入り石狩鍋

豆腐団子を作る

- 《 材料 》
- 木綿豆腐—1/2パック
 - とり肉ミンチ—150g
 - 卵—1個
 - 刻みネギ—1/2本
 - 片栗粉—大さじ1
 - 塩
 - コショウ—少々

《 作り方 》

- 1 豆腐は少し水気を切る
- 2 全ての材料をボールに入れ しっかりと混ぜる
- 3 —口サイズに丸める

石狩鍋の作り方

《 材料 》

- サケ—1切れ
- へピーホタテ—8ケ
- 鳥団子—8ケ
- 白菜—1/8房
- 玉ねぎ—1/2コ
- 人参—1/4コ
- 大根—1/8本
- えのき—1/2パック
- みそ—大さじ2
- しょうゆ—小さじ1
- おろししょうが—小さじ1
- 酒—大さじ1
- バター—2カケ
- だし汁—50cc

《 作り方 》

- 1 野菜は食べやすい大きさに切る
- 2 鮭は4つに切って 湯通ししておく
- 3 なべに玉ねぎと白菜の芯を入れて 汁を加えて 中火で煮る
- 4 **3**が煮えたら みそだしを溶かし 残りの材料を入れて 弱火で煮る
- 5 煮えたらバターを入れる

2 キャベツとじゃこのあっさり和え 4人前

『 作り方 』

- 1 キャベツは食べやすい大きさに切って なべで柔らかくなるまでゆでる
- 2 ワカメを水でもどす
- 3 ボールに合わせ酢を準備し 千切りにしたしょうがを入れる
- 4 キャベツ じゃこを**3**のボールに移し ワカメを入れて混ぜる

『 材料 』

- キャベツ—3~4枚
- じゃこ—3つまみ
- ワカメ3つまみ
- しょうゆ—大さじ1
- 酢—大さじ1
- しょうが—少々

