



## あっという間の 鮭のおろし煮

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

だいこん(上の部分) 250g

だいこんの葉 20g

サケ水煮缶 180g ※

だし汁 100ml

※ サケ水煮缶は内容量180gのものを汁ごと1缶使用する。

栄養価	こども1人分
エネルギー	73 kcal
食塩相当量	0.4 g

作り方

- ① だいこんはすりおろし、だいこんの葉は小口切りにする。
- ② 鍋にサケ水煮缶の中骨をほぐしながら汁ごと入れ、①とだし汁を加え、葉がやわらかくなるまで煮る。



☆ だし汁は「簡単・おいしい♪ 混合だしのとり方」を参照。

より手軽に作るならば、茶こしにかつお節1パックを入れて、上から熱湯100mlを注いで冷ましたものでもOKです。

<大人へのアレンジ> … お好みでポン酢を足す。

