



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



北海道の郷土料理を味わう

三平汁



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
118kcal	1.6g	約30分

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

当社自慢の品 極紅……………2切
じゃがいも(メークイン)……………2個
ごぼう……………1/3本
にんじん……………1/2本
大根……………100g
昆布……………3g
水……………800ml
しょうゆ……………小さじ1
塩……………少々

■作り方

- ① 鍋に昆布と水を入れて火にかけ、沸騰直前でとろ火にし、5分煮たら火を止めて5分程度置いたら昆布を取り出す
- ② 鮭はひと口大に切り、じゃがいもは皮を剥いてひと口大に切り、ごぼうは皮を剥いて斜め薄切りに、にんじんと大根は皮を剥いて短冊切りにする
- ③ ①の鍋に②を入れて中火にかけ、柔らかくなったらしょうゆを加え、塩で味を調えたら、ひと煮立ちさせる



スマイル
memo

昆布だしは煮立たせないように注意しましょう！

cooking memo