

広告

【編集・発行】石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-8292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3145 Fax.0133-74-5581
 【ホームページ】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ 【携帯電話用HP】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ki/ 【EX-PL】nisyokohno@city.ishikari.hokkaido.jp
 【印刷・製本】株式会社アイワード

いきいき健康料理「メンテナンス」受賞レシピ

鮭の宝袋煮

今回ご紹介するのは、熊谷光子さんのレシピです。まさに「おふくろの味」というやさしい味わいで、きつとご高齢の方にも喜ばれると思います。また、注目は具を縦に入れること！



盛り付けると、切り口が本当に美しい配列になるので、ぜひ皆さんもお試しください！

作り方

- ① 生サケは皮を取り、6cmほどの棒状にして、酒を振りかけて20分おく
- ② 油揚げは油抜きする
- ③ ニンジンも千切り、長ネギは斜め薄切りにする
- ④ ②の中に①③とひじきを縦に入れて、最後に溶き卵を油揚げにそれぞれ流し入れ、つま楊枝で袋の上を止める
- ⑤ 鍋に水、めんつゆ、砂糖を入れ、沸騰したら④を入れる。落としぶたをして2分ほどしてから一度落としぶたを取り、中の具に味が付くように竹串で油揚げに何力所か穴を開ける。再び落としぶたをして、8分ほど煮る
- ⑥ 出来上がったら、油揚げを横半分に切り、煮汁で水溶き片栗粉を入れてあんを作り、上からかける

材料 (4人分)

- 生サケ 1切れ
- 油揚げ 4枚
- ニンジン 20g
- 長ネギ(青い部分) 10cm程度
- ひじき(水で戻したもの) 35g程度
- 溶き卵 1個
- 水 400cc
- めんつゆ(3倍濃縮) 70cc
- 砂糖 小さじ2
- 水溶き片栗粉 適量

この広報は再生紙を使用しています。印刷・製本には、大豆由来の植物性インクを使用しています。

