

かじか鍋

(味噌味)



食材

- ① かじか 小1尾
玉葱 1個
大根 100g
にんじん 100g
じゃがいも 2個
しらたき 1丁
万能ねぎ 1/2束
黒こんにゃく 1/3丁
- ② 水 1000cc
みりん 30cc
しょうゆ 小さじ1
みそ 150g

作り方

じゃがいもは、下ゆでをして準備しておく。
②を鍋に入れ煮立て①の切った野菜の万能ねぎ以外とかじかを鍋に入れ煮立てる。
かじかに火が通ったら万能ねぎを入れる。
万能ねぎに火が通ったら食べごろ。

主催 札幌市中央卸売市場 水産協議会 魚食普及委員会
後援 札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会