

さんき鍋

(し お 味)



食材

- ① きんき・・・・・・・・・・1尾 (約500g)
- 白菜・・・・・・・・・・300g
長葱・・・・・・・・・・1本
えのき・・・・・・・・・・30g
水菜・・・・・・・・・・30g
しめじ・・・・・・・・・・30g
しいたけ・・・・・・・・・・3個
にんじん・・・・・・・・・・3枚
とうふ・・・・・・・・・・1/2丁
- ② 水・・・・・・・・・・900cc
酒・・・・・・・・・・50cc
塩・・・・・・・・・・小さじ1
出し昆布・・・・・・・・・・20g
薄口醤油・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

②を鍋に入れ煮立て①の切った野菜の水菜以外と
さんきを鍋に入れ煮立てる。
水菜を加え、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