

✪ 飛鳥汁

【材料（4人分）】

鮭・・・・・・・・・・・・・・・・80g
じゃがいも・・・・・・・・120g
たまねぎ・・・・・・・・80g(中 1/2 個)
しめじ・・・・・・・・60g
だし汁・・・・・・・・400ml
牛乳・・・・・・・・1 カップ
みそ・・・・・・・・大さじ1
塩・こしょう・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① 鮭は一口大に切る。（生臭さが気になるときは、塩・鮭をふっておく。）
- ② じゃがいもは厚い半月切り、たまねぎは1 cm 幅に切る。しめじは小房にわける。
- ③ だし汁を煮立て、①②を入れ、火が通るまで煮る。
- ④ さらに牛乳、みそを加え、塩・こしょうで味を調える。

☆ 栄養価 ☆

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	野菜量 (g)
飛鳥汁	93	8.1	3.1	3.6	0.8	20

