



今までの
レシピ集はこちら

おいしい
お水を使った

かんたん

レシピ

美腸で免疫力UP #コロナに負けない!

鮭とお野菜の豆乳味噌スープ

根菜類は免疫力と抵抗力をアップさせると
いわれます。さらに、食物繊維も豊富なので
腸活にも期待できますよ!
体もあたたまり冬にピッタリ!!

作り方

- ① 生サケは1切れを半分にかつする。
ニンジン、タマネギは2口サイズの乱切りに、
サツマイモは半月切りにし、シメジはほぐしておく。
- ② 生サケの重さに対して1%の塩で臭みを取る。
水分が出たら、キッチンペーパーで水分を取る。
- ③ サケの表面に小麦粉をまぶしてサラダ油で
ソテーし、焼き色が付いたら取り出しておく。
- ④ ブロccoliを小房にして、1分塩ゆでする。
- ⑤ ジャガイモは洗って、皮付きのまま
1個ずつラップをして500Wのレンジで
8分加熱し、竹串が通るくらい中まで
火が通ったら、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ニンジン、タマネギ、サツマイモを鍋で炒める。
- ⑦ 水、和風顆粒だしを入れて約10分煮込む。
- ⑧ 根菜に火が通ったら白みそを溶かし入れる。
- ⑨ 生サケ、シメジ、ブロッコリー、ジャガイモ、
おろしショウガ、めんつゆを入れて加熱する。
- ⑩ 最後に豆乳を加えて煮込み、沸騰の直前で火を止めてできあがり。

材料(4人分)

生サケ……………4切れ
ニンジン……………1本
タマネギ……………1個
サツマイモ……小1本
シメジ……………1パック
ブロッコリー……1株
ジャガイモ……………3個
水……………800cc
和風顆粒だし……5g
白みそ……………60g
豆乳……………1ℓ
おろしショウガ…5g
めんつゆ……………5cc
サラダ油……………30cc
塩……………適量
小麦粉……………適量



Bakery Cafe

midì
Color Your Life

Bakery Open

教えてあげ先生

「ワインブティック&ベーカリーカフェ ミディ」
高橋 秀章さん

ワインブティック&ベーカリーカフェ ミディ

福島市太田町15-12

TEL: 024-572-5226

営業時間/8時~18時

(水・金・土曜日は~21時まで)

定休日/火曜日、毎月最終週の月曜日

