



フィンランド共和国

ロヒ・ケイト (サーモンのスープ) (フィンランド共和国)

サーモンと相性のよいディルが
さわやかな独特の風味を生み出します。



栄養成分 1人分

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 390kcal |
| たんぱく質 | 22.3g |
| カルシウム | 116mg |
| 食塩相当量 | 1.2g |

作り方

- 1 生鮭は大きめの一口大に切り、塩をふって10分ほどおき、キッチンペーパーで水気をふきます。
- 2 ジャガイモとにんじんは皮をむいて一口大に切り、玉ねぎは2cm角に切ります。
- 3 鍋に【A】、にんじん、玉ねぎを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分ほど煮ます。ジャガイモを加え、やわらかくなるまで4~5分煮ます。
- 4 ①の生鮭を加えて2~3分煮、鮭に火が通ったら【B】を加え、全体が温まるまで弱火で煮ます(【B】を加えたらあまり煮すぎないのがポイント)。
盛りつける直前にディルを加えます。

材料 4人分

| | |
|-------|------------|
| 生鮭 | 4切れ(320g) |
| 塩 | 小さじ½ |
| ジャガイモ | 2~3個(300g) |
| にんじん | 1本(160g) |
| 玉ねぎ | 1個(200g) |

【A】

| | |
|--------|-------|
| 水 | 2½カップ |
| 黒粒こしょう | 小さじ½ |
| 固形ブイヨン | ½個 |

【B】

| | |
|------------|------|
| 明治おいしい牛乳 | 1カップ |
| 明治北海道十勝純乳脂 | ½カップ |
| 明治北海道バター | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 |

| | |
|------------|------|
| ディル(みじん切り) | 2~3枝 |
|------------|------|