



## フィンランド共和国

### ロヒ・ケイット

(サーモンのスープ)

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
------------	------