

## 【フィンランド式サーモンスープ】

### ■ 材料（二人分）

- ・生銀鮭切り身 . . . . . 1 枚
- ・玉ねぎ . . . . . 1/2 個
- ・ジャガイモ . . . . . 1 個
- ・ニンジン . . . . . 小 1/2 個
- ・ニンニク . . . . . 1 片
- ・オリーブオイル . . . . . 大さじ 1
- ・顆粒スープの素 . . . . . 小さじ 1
- ・特濃牛乳 . . . . . 200m l
- ・自然塩 . . . . . 小さじ 1/2
- ・コショウ . . . . . 少々
- ・ディル . . . . . 少々



### ■ 作り方

- (1) 銀鮭は皮と骨を取り、一口大に切って塩コショウを振っておく。
- (2) 玉ねぎは縦半分に、ジャガイモ、ニンジンはやや大きめの乱切りにする。
- (3) フライパンにオイルを敷き、潰したニンニクと(2)を焦げないように炒めていく。玉ねぎに透明感が出るまで炒める。
- (4) (3)に水 300m l を加え、沸騰したらスープの素を加える。
- (5) (4)に(1)の銀鮭を加え、熱が通ったら牛乳を加え、塩で味を調える。
- (6) 器によそい、ディルをちぎって散らす。