

# まぐろのねぎま鍋

出汁に溶けたまぐろの旨味が味わい深い一品です。

調理時間

15分

1人当り

221kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (4人分)

### <割り下>

- ・だし汁(かつおと昆布) ..... 750cc
- ・しょうゆ ..... 70cc
- ・みりん ..... 70cc

### <具材>

- ・まぐろ柵 ..... 400g
- ・長ねぎ ..... 2本
- ..... 1/8株



- ・白菜 ..... 1/8株
- ・水菜 ..... 1株
- ・椎茸 ..... 4個
- ・お好みでめのうどんやごはん ..... 適量

## ●作り方

### ①【具の準備】

まぐろは1cmほどの厚さで切る。長ねぎは4cmほどの長さにつつ切りにする。白菜は大きめのひとくち大に切る。水菜は5cm長さに切る。椎茸はお好みにより、飾り包丁を入れる。

### ②【割り下を作る】

割り下の材料を鍋に入れて煮立て、みりんのアルコール分を飛ばす。椎茸と長ねぎを加え、続いて白菜を入れる。具に火が通ったら、まぐろと水菜を加える。

### POINT①

まぐろはお好みにより、サッと火を通す程度でも、少し煮込んで召し上がっていただくのもよいです。

## 東信水産お魚かんたんレシピ

レシピ シニア野菜ソムリエ 立原 瑞穂 料理・スタイリング 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る