

鯛とあさりのお粥

お腹にやさしい旨味たっぷりの海鮮粥でリラックスしましょう。

調理時間

20分

1人当り

256kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●材料 (2人分)

- 鯛柵 (刺身用)……………1柵
- あさり (砂出ししたもの)……………200g
- ごはん……………1膳分
- 塩……………小さじ1/2
- 万能ねぎ (小口切り)……少々
- 酒……………1/4カップ



- A
- しょうゆ……大さじ2
 - みりん……大さじ1
 - わさび……少々

POINT① 炊いたご飯を使えば時短になります。

●作り方

- ① 鯛は1cm幅に切る。Aで和え、冷蔵庫にしておく。
- ② あさはり殻をこすりあわせて洗う。
- ③ 鍋にあさりと酒、水2カップを入れて火にかけ、殻があいたらあさりのみを取り出し、身をとる。
- ④ 鍋にごはんと塩を入れて中火にかける。7~8分煮たらあさりの身を戻し入れ、混ぜる。
- ⑤ 器によそい、鯛をのせる。万能ねぎをふりかける。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る