

はものしゃぶしゃぶ

旨みが出た汁ごといただきます。甘い玉ねぎとはもが、相性抜群です。

調理時間

30分

1人当り

335kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●材料 (2~3人分)

- ・はも (骨切りしたもの) 200g
- ・玉ねぎ 1個
- ・水菜 1/2束
- ・素麺 2束
- ・しめじ 1袋



- A
- ・かつお出汁 5カップ
 - ・しょうゆ 1/2カップ
 - ・酒 1/4カップ
 - ・みりん 1/4カップ

●作り方

- ① はもは3cm幅に切る。玉ねぎは半分に切ってから1cm幅の輪切り、水菜は4cm長さに切る。素麺はサッと茹でて、水洗いする。
- ② 鍋にAを入れ、沸いたら玉ねぎを加える。柔らかくなったらはもやその他の具材を加え、はもはサッと取り出して汁ごといただく。

POINT ①

はもに火を通すのは30秒位を目安にしてください。



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