

スチームかきのトマトしゃぶしゃぶ

トマトの酸味とだし汁の出会いがおいしい、変わりしゃぶしゃぶ。

調理時間

15分

1人当り

327 kcal



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)

ス
ー
プ
・トマト (大) …………… 2個
・水 …………… 1と1/2カップ
・だし汁 …………… 1カップ
・酒 …………… 大さじ2
・塩 …………… 小さじ1/2

具
材
・スチームかき …………… 10個
・レタス …………… 1/2玉
・にんじん …………… 1/2本
・エリンギ …………… 1本

ポ
ン
酢
・しょうゆ …………… 大さじ3
・柚子の絞り汁 …………… 大さじ3

あ
し
さ
め
の
リ
ゾ
ッ
ト

・あさり(砂抜きして洗ったもの) …… 200g
・ごはん …………… 2膳分
・粉チーズ …………… 適宜
・パセリ(みじん切り) …………… 少々
・塩 …………… 少々
・こしょう …………… 少々



●作り方

- ① ポン酢の材料は混ぜ合わせる。
- ② トマトはすりおろす(残った皮は捨てる)。残りのスープの材料とともに鍋に入れ、火にかける。
- ③ にんじんはピーラーでリボン上に切る。レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。エリンギは手でほぐす。
- ④ スープが沸いたら、具材にサッと火を通してからいただく。(ポン酢は適宜、鍋のスープで薄めてお召仕上がりください)
- ⑤ 【あさりのリゾット】

具材を食べ終わったら、残ったスープにごはんを加え、加熱する。(水分が足りない場合は水を加える)。沸いたらあさりを加えフタをして、口が開いたらお好みで塩・こしょうで味をととのえ、粉チーズとパセリを全体にふりかけ器に盛る。



あさりのリゾット

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