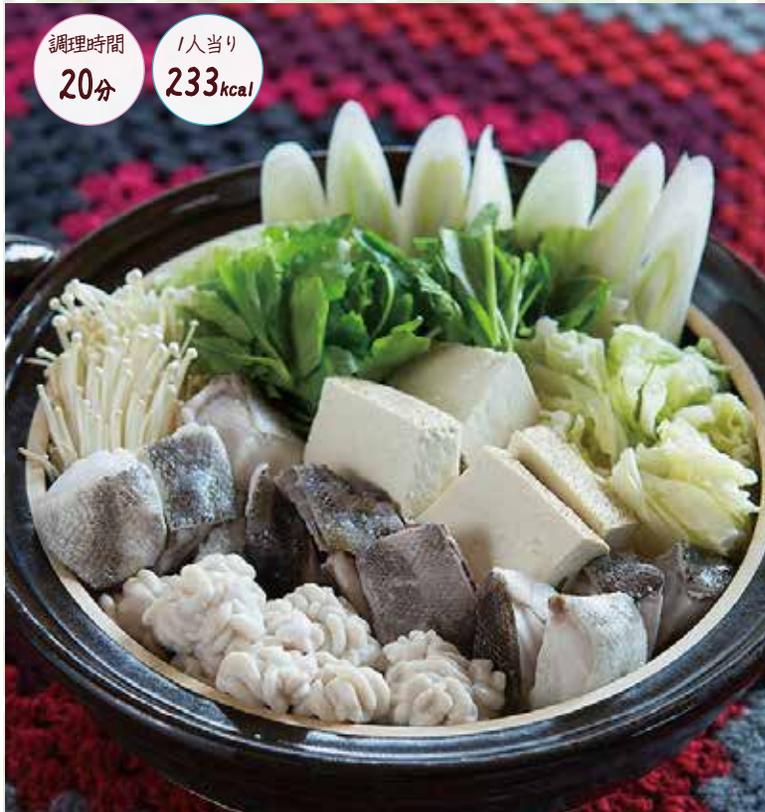


# たらのたず鍋

青森の郷土料理で、「たず鍋」とは「白子の鍋」という意味です。

調理時間  
20分

1人当り  
233kcal



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)

- ・たら……………400g(3~4枚切)
- ・白子……………200g
- ・長ネギ……………1本
- ・えのき……………1袋
- ・セリ……………1束
- ・白菜……………1/6株
- ・焼き豆腐……………1丁



- A
- ・出汁……………3カップ
  - ・酒……………大さじ3
  - ・醤油……………大さじ3
  - ・みりん……………大さじ2

## ●作り方

- ①白子は食べやすい大きさに切り、塩(分量外)をふって15分置き、水を何度か替えながら洗う。
- ②たらは食べやすい大きさに切り、塩(分量外)をふって10分置き、出た水分をキッチンペーパーでふきとる。
- ③長ネギは斜め切りに、白菜とセリはざく切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。えのきは手でほぐす。
- ④土鍋にAを入れ、沸いたら野菜、豆腐、たら、白子の順で加え、火が通ったらいただく。



POINT①白子を入れることで、鍋にコクが出ます。

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