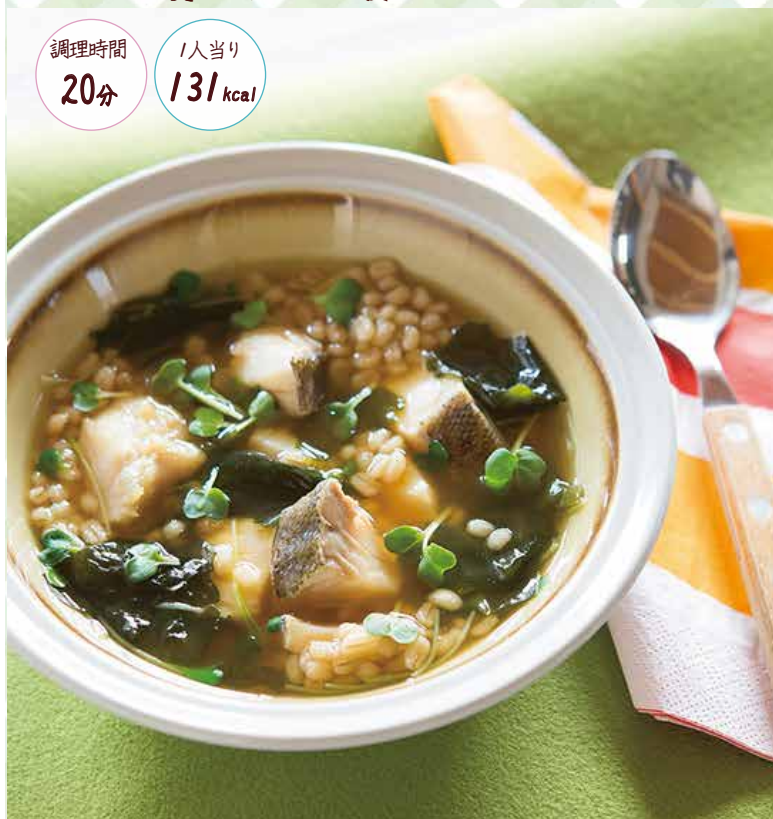


# たらともち麦のヘルシースープ

だしともち麦をあわせた、お腹にやさしいヘルシーなスープ。

調理時間  
20分

1人当り  
131 kcal



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)

- ・たら切身 …………… 2切
- ・貝割れ大根 …………… 1/2パック
- ・もち麦 …………… 大さじ3
- ・乾燥カットワカメ …………… 2g
- ・だし汁 …………… 3カップ
- ・酒 …………… 大さじ1
- ・薄口しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
- ・塩 …………… 少々



## ●作り方

- ① だし汁ともち麦を鍋に入れ、中火にかける。
- ② ワカメは水で戻してから、サッと洗う。  
貝割れ大根は3等分の長さに切る。
- ③ たらはひとくち大に切ってから全体に塩をふり、5分ほど置いてからキッチンペーパーで全体をふく。
- ④ ①を火にかけてから10分後に、たら、酒、薄口しょうゆ、ワカメを順に加え、さらに5分たったら塩で味をととのえ貝割れを加え火を止める。



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