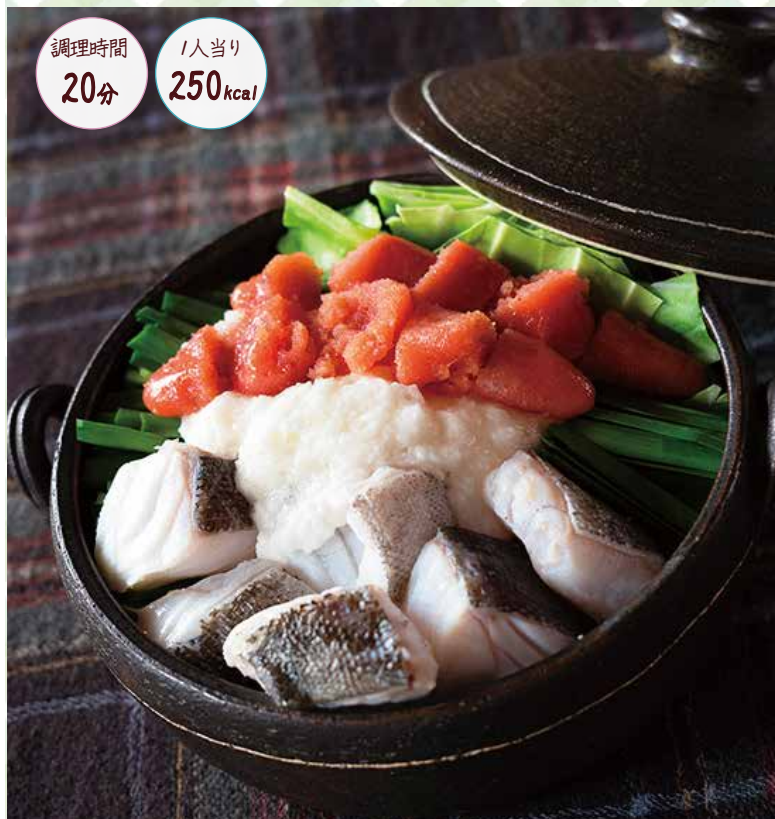


たらの明太とろろ鍋

明太子が味のポイントになる、新感覚のお鍋。

調理時間
20分

1人当り
250kcal



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)

- ・明太子 90g
- ・たら切身 (320g) 2~4切れ
- ・長芋 150g
- ・ニラ 1束
- ・キャベツ 1/4個

- A
- ・だし汁 400cc
 - ・酒・しょうゆ 各大さじ1
 - ・みりん



●作り方

- ①たらは食べやすい大きさに切り、塩をふって10分おき、出た水分をキッチンペーパーでふきとる。
- ②明太子は食べやすい大きさに切る。長芋はすりおろす。ニラは4cmの長さに切る。キャベツはざく切りにする。
- ③鍋にAとキャベツを入れ、沸いたらニラ、たら、長芋、明太子の順でのせる。
- ④たらに火が通ったらいただく。



POINT① 明太子はお好みで増減してください。

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