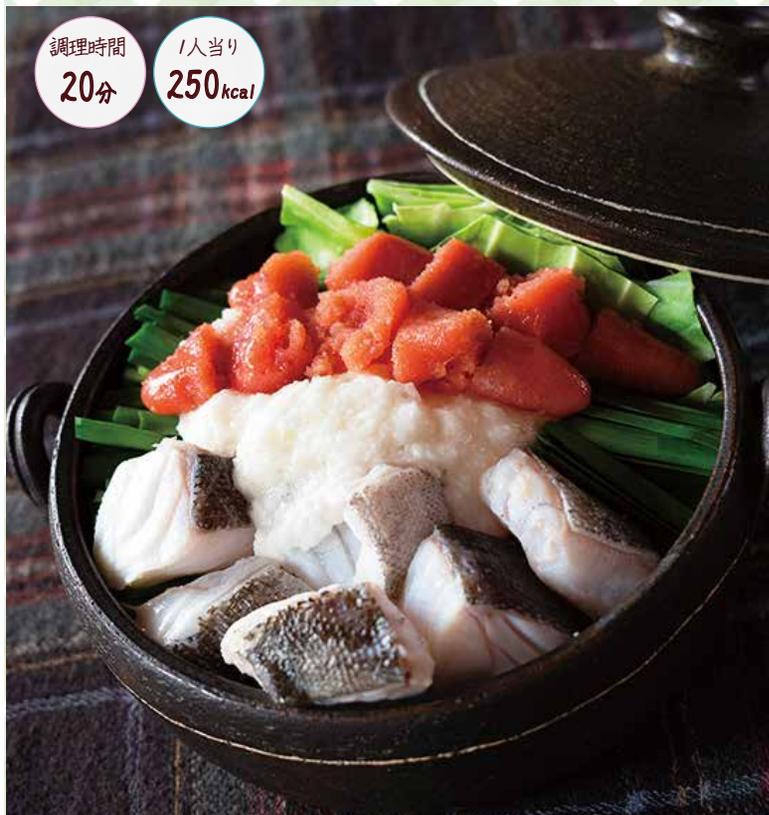


# たらの明太とろろ鍋

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