

しじみと梅のお吸い物

うなぎのお供に。さっぱりとした梅がうなぎの消化を助けてくれます。

調理時間

10分

1人当たり

63kcal

(しじみの砂抜き
の時間は除く)



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・しじみ 200g
- ・水 500ml
- ・酒 大さじ1
- ・梅干し 2個
- ・三つ葉 2本
- ・塩 適宜



●作り方

- ① しじみは1%の塩水に浸し、砂抜きをする。
しっかりと殻をこすり合わせて洗う。
- ② 梅干しはつま楊枝で数カ所穴を開ける。
- ③ 鍋に水500mlと酒、梅干し、しじみを入れて
火にかけ、アクが出たらすくう。
- ④ 殻が開いたら、
塩少々で味を整える。
汁をよそい、ざく切りにした
三つ葉をのせる。



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