

かきの味噌鍋

野菜がたっぷりヘルシーなかき鍋。♫はかきの旨味がつまった雑炊をどうぞ。

調理時間

15分

1人あたり

150kcal



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)

- かき (加熱用) 1パック
 - 白菜 2枚
 - 長ねぎ 1本
 - しめじ 1/4袋
 - 人参スライス 2枚
 - だし汁 400cc (2カップ)
 - 味噌 大さじ2
 - 片栗粉 大さじ1
- ※だし汁と豆乳を1カップずつにしてもおいしいです。



●作り方

- ① 白菜は食べやすいごく切りに、長ねぎは斜めに切る。しめじは小房に分ける。
- ② ボウルにかきと片栗粉を入れ、優しく混ぜて汚れを落とす。水を取り替えながら洗う。
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸かし、味噌を溶かし入れる。
- ④ 野菜とかきを順に入れ、火が通ったらいただく。

POINT ①

♫の雑炊は残った鍋汁にご飯を入れて軽く混ぜ、溶き卵1個分を注いでふたをすれば出来上がりです。



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