

さわらとお餅のみぞれ鍋

【345kcal/1人当り】

調理時間
20分



お餅を加えた、食べ応えのあるみぞれ鍋。
さわらは塩をふって置くことで、くまみが出ます。
お好みでポン酢や柚子胡椒などでお召し上がりください。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料

(2~3人分)



さわら	2切	
切り餅	4個	
大根	1/4本	
まいたけ	1/2パック	
春菊	1/2袋	
白菜	1/8個	
A	だし汁	2カップ
	薄口しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	塩・酒	各少々

作り方

1. さわらは1切を4等分に切り、塩をふり、そのまま10分ほどおく。出てきた水分をキッチンペーパーでふきとり、酒少々をかけておく。
2. 切り餅はトースターで焼く。大根はすりおろす。春菊は根を落として4cm長さ、白菜は4cm幅にそれぞれ切る。
3. 鍋にAをわかし、白菜、春菊の茎、ほぐしたまいたけ、さわら、切り餅を入れる。火が通ったら大根おろしと春菊の葉を加え、ひと煮立ちさせる。



さわらとお餅のみぞれ鍋

東信水産のHPでもご覧いただけます。

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

料理 渡部 和泉

