

たらの明太とろろ鍋

【250kcal//人当り】

調理時間
20分



明太子が味のポイントになる、新感覚のお鍋。
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

材料

(2~3人分)



明太子	90g
たら切身 (320g)	2~4枚
長芋	150g
ニラ	1束
キャベツ	1/4個
だし汁	400cc
A 酒・しょうゆ	各大きじ
・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。



たらの明太とろろ鍋

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

