

寄せ鍋セットを一工夫 魚介たっぷり寄せ鍋

その他

オリジナルの寄せ鍋セットに隠し味を加えてピリ辛&コク旨に。豪華なお鍋をお手軽にどうぞ。

調理時間

10分

1人当たり

259 kcal

調理方法

煮る



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)

- ・海鮮寄せ鍋セット …… 1セット
- ・水菜 …… 1/2袋
- ・しいたけ …… 2枚
- ・えのき …… 1/3袋
- A [・生姜すりおろし …… 1片
・豆板醤 …… 小さじ1]



●作り方

- ① 水菜はざく切りにし、えのきは根本を落とし半分の長さに切る。
- ② 鍋に水3カップを入れ、沸いたら添付の鍋つゆとAを加え混ぜる。
- ③ 鍋に具材を入れ、火が通ったらいただく。

POINT①

※は魚介の旨味が出ただし汁にうどんを入れれば海鮮うどんに。寄せ鍋セットの海鮮は、事前にサッと湯に通すと、より上品な味わいに仕上がります。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉