

貝類

かきの味噌鍋

野菜がたっぷりヘルシーなかき鍋。♫はかきの旨味がまった雑炊をどうぞ。

調理時間

15分

1人当たり

150kcal

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人分）

- ・かき（加熱用）……10個
 - ・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白菜は食べやすいざく切りに、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