

まぐろのねぎま鍋

出汁に溶けたまぐろの旨味が味わい深い一品です。

調理時間

15分

1人当り

221kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●材料 (4人分)

<割り下>

- ・だし汁(かつおと昆布) 750cc
- ・しょうゆ 70cc
- ・みりん 70cc

<具材>

- ・まぐろ柵 400g
- ・長ねぎ 2本
- 1/8株



- ・白菜 1/8株
- ・水菜 1株
- ・椎茸 4個
- ・お好みでめのうどんやごはん 適量

●作り方

①【具の準備】

まぐろは1cmほどの厚さで切る。長ねぎは4cmほどの長さにブツ切りにする。白菜は大きめのひとくち大に切る。水菜は5cm長さに切る。椎茸はお好みにより、飾り包丁を入れる。

②【割り下を作る】

割り下の材料を鍋に入れて煮立て、みりんのアルコール分を飛ばす。椎茸と長ねぎを加え、続いて白菜を入れる。具に火が通ったら、まぐろと水菜を加える。

POINT①

まぐろはお好みにより、サッと火を通す程度でも、少し煮込んで召し上がっていただくのもよいです。

東信水産お魚かんたんレシピ

レシピ シニア野菜ソムリエ 立原 瑞穂 料理・スタイリング 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る