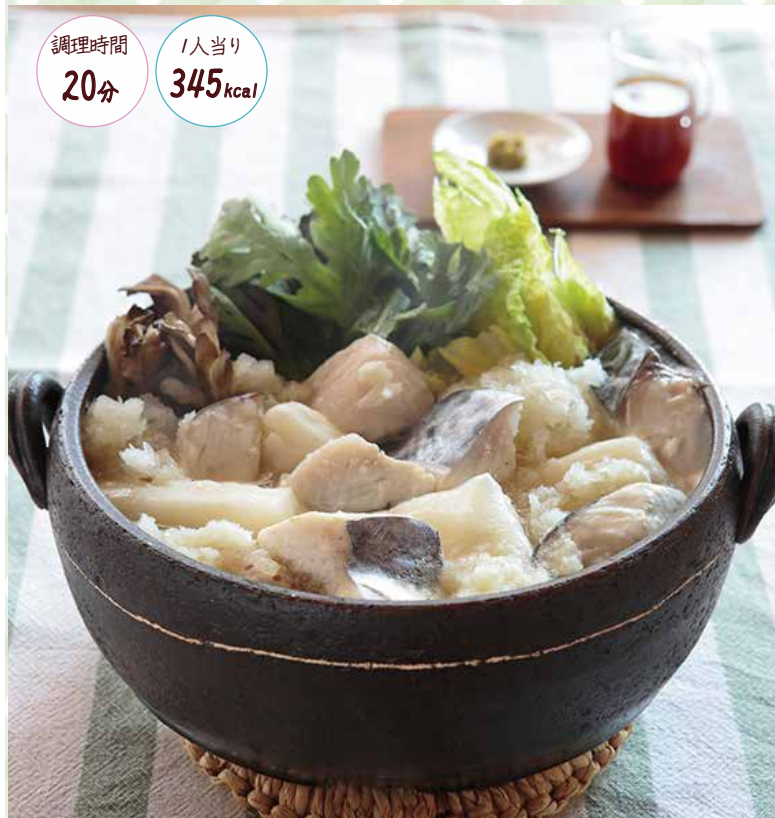


さわらとお餅のみぞれ鍋

お餅を加えた、食べ応えのあるみぞれ鍋。お好みでポン酢や柚子胡椒でお召し上がりください。

調理時間
20分

1人当り
345kcal



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)

- ・さわら切身 …… 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
- ・塩・酒 …… 各少々



- 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

●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の長さに、白菜は4cm幅にそれぞれ切る。
- ③ 鍋にAを沸かし、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。

POINT ① さわらは塩をふっておくことで臭みがとれます。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る