

スチームかきのトマトしゃぶしゃぶ

【327kcal/1人当り】

調理時間
15分

トマトの酸味とだし汁の出会いがおいしい、
変わりしゃぶしゃぶ。

スチームかきは火が通っているので、軽く温める程度で。
ポン酢は適宜鍋のスープで薄めてお召し上がりください。



あさりのリゾット

東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2~3人分)



- スープ
 トマト(大) …… 2個
 水 …… 1と1/2カップ
 だし汁 …… 1カップ
 酒 …… 大さじ2
 塩 …… 小さじ1/2
- 具材
 スチームかき …… 10個
 レタス …… 1/2玉
 にんじん …… 1/2本
 エリンギ …… 1本
- ポン酢
 しょうゆ …… 大さじ3
 柚子の絞り汁 …… 大さじ3
- しめのあさり雑炊
 あさり(砂抜きして洗ったもの) …… 200g
 ごはん …… 2膳分
 粉チーズ …… 適宜
 パセリ(みじん切り) …… 少々
 塩・こしょう …… 各少々

作り方

1. ポン酢の材料は混ぜ合わせる。
2. トマトはすりおろす(残った皮は捨てる)。残りのスープの材料とともに鍋に入れ、火にかける。
3. にんじんはピーラーでリボン状に切る。レタスは手で食べやすいようちぎる。エリンギは手でほぐす。
4. スープが沸いたら、具材にサッと火を通してからいただく。
5. 具材を食べ終わったら、残ったスープにごはんを加え、加熱する(水分が足りない場合は水を加える)。沸いたらあさりを加えフタをして、口が開いたらお好みで塩・こしょうで味をととのえ、粉チーズとパセリを全体にふりかけ、器にとる。



スチームかきのトマトしゃぶしゃぶ

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

