



泊いゆまち賞



ラジオネーム 新人しまナイチャーさん

鱈(たら)豆腐鍋

(平成24年12月20日放送)

コメント

召し上がる時、付けダレをかけて下さいね!
これからの寒い時期、
温かいお鍋は最高です!!

●材料(お好みの分量で)

- ・鱈 (付けダレ)
- ・絹ごし豆腐 ・しょう油
- ・昆布 ・酒
- ・鰹節
- ・長ネギ

●作り方

- ①鱈を一口大に切り塩をふって水分を抜く。
- ②絹ごし豆腐を一口大に切る。
- ③鍋にしょう油、酒、鰹節、長ネギの荒みじん切りを入れ、沸騰させてアルコール分をとばします。これが付けダレになります。
- ④カセットコンロに土鍋を置き、水、昆布を入れて火にかけ沸騰直前に昆布を取り出します。
- ⑤鱈、絹ごし豆腐を入れ火が通ったら出来上がり。

●新人しまナイチャーさん

オススメPoint

※召し上がる時、付けダレをかけて下さいね!これからの寒い時期、温かいお鍋は最高です!!

試食
コメント

簡単鍋ですね!今回は焼ネギでアレンジしましたが、色々な野菜をいれても楽しめますね!付けダレの鰹節もいいアクセントになっています。

お魚レシピ集 協賛企業



有限会社 徳嶺水産

もずくの事ならおまかせ下さい!!

代表者 徳嶺 和夫

うるま市勝連平敷屋3806-1

TEL (098) 978-2441 FAX (098) 978-7408