

たらの雪見鍋

【材料】4人分

たらの切り身 2切れ
豆腐 1丁(300g)
白菜 1/4個
ねぎ 1本
水菜 1/2束
椎茸 6個
人参 1/2本
大根 1/2本
昆布 10cm
水 3カップ
酒 1/4カップ
薄口しょうゆ 大さじ1強
塩 小さじ1/2



【作り方】

- ①鍋に水と昆布を入れて30分程浸けておく。
- ②たらを2〜3等分にする。白菜は5cm幅のざく切りにし、ねぎは厚さ2cmの斜め切り、水菜は5cm長さに切る。椎茸は石づきを切り落とし、米印に飾り切りする。人参は花形に飾り切りする。豆腐は8等分に切る。昆布は
- ③大根は皮をむいてすりおろし、ザルにあげて水気を切る。
- ④①の鍋を中火より少し弱いくらいの火にかけ、沸騰したら昆布を取り出す。酒、薄口しょうゆ、塩を加えて味をととのえる。白菜、ねぎ、椎茸、人参、たら、豆腐をいれて蓋をして20分程加熱する。具材に火が通ったら、水菜と大根おろしを中央に加え、再度沸騰させて完成。

1人分

：エネルギー145kcal たんぱく質 14.1g 脂質 2.1g 炭水化物 15.2g 塩分 2.0g