

えび
鮮魚亭® 海老だし塩鍋スープを使って

えび
海老が主役のお鍋を作らう!

材料例 (3~4人前)

エビ.....約200g
白身魚.....2切れ(約240g)
白菜.....1/4株
長ねぎ.....1本
人参.....1/3本
しいたけ.....4個
豆腐.....1/2丁(約175g)
鮮魚亭海老だし塩鍋スープ.....1袋

※その他、水菜・えのき茸・茗きり・油揚げ等お好みの材料でお召し上がりください。

おいしく食べるポイント: 白身魚は、軽く湯通しするとアクと臭みがとれ、よりおいしくお召し上がりいただけます。

作り方

① スープを入れる

鍋にスープを入れて火にかけ、沸騰したら白身魚・エビを加えます。

スープはよく振ってから鍋に入れてください。

② 具材を入れて煮る

再び沸騰したら、火を中火におとし、アクをとり、白菜の茎(かたい部分)・長ねぎ・人参・しいたけ・豆腐を入れます。火が通ったら白菜の葉を加え、ひと煮立ちさせたら出来上がりです。

※調理例



ダイショー