

管理栄養士監修レシピ

ねこんぶだしを使った 旨みたっぷり 海鮮寄せ鍋



材料(2~3人前)

- たら（白身魚の切り身）・・・2~3切れ
- ホタテ貝柱・・・4~6個
- 木綿豆腐・・・半丁
- 白菜・・・1/8個
- 長ネギ・・・1本
- しめじ・・・1袋
- 水・・・600ml
- ねこんぶだし・・・80ml
- 酒・・・大さじ1

作り方

- ①たら、ホタテ貝柱、白菜、豆腐、長ネギを食べやすい大きさに切る。
- ②しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- ③食材を鍋に入れて水とねこんぶだし、酒を加えて煮込む
- ④食材に火が通ったら完成

Point

管理栄養士のおすすめポイント

淡白な味わいが特徴的な「たら」は魚の中でも特に脂質が少なく、筋肉などの元になるたんぱく質が豊富に含まれています。また、脂質が少ない点からダイエット中の方にもおすすめのお魚です！野菜もたくさん入れて食べれば、カロリーは抑えつつ満足感のある鍋料理になります。

栄養成分表示（1人分）

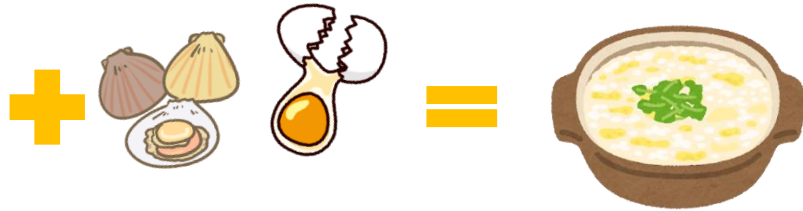
エネルギー・・・208kcal	たんぱく質・・・32.2g
脂質・・・3.2g	炭水化物・・・12.5g
食物繊維・・・4.8g	塩分・・・3.2g

⇒裏面のレシピも見てね！

メレシピ

ホタテ入り卵雑炊

海鮮寄せ鍋の
残り汁



作り方

- ①ごはん(150 g ~ 200 g)とベビーホタテ (100 ~ 150 g もしくは食べやすいサイズに切ったホタテ) を鍋に入れて中火で加熱する。
- ②煮立たせたら溶き卵を2~3個を回し入れ、蓋をして約1分待つ。
- ③お好みで小ねぎをトッピングして完成！