



鴨ハリ鍋

393kcal／調理時間40分

[材料 4人分]

| | |
|-------------|----------|
| 鴨ロース肉(スライス) | 400g |
| 水菜(ザク切り) | 1束分 |
| 水 | 1.5ℓ |
| だし昆布(10cm角) | 1枚 |
| サバとカツオの削りぶし | 計70g |
| | (各ひとつかみ) |

(A)

| | |
|--------|--------|
| 薄口しょうゆ | 1/2カップ |
| みりん | 1/2カップ |
| 酒 | 1/4カップ |
| 砂糖 | 大さじ1 |

[作り方]

1. 鍋に水とだし昆布を入れ、30分以上ひたしてから火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
2. 1に削りぶしを加え、1～2分煮立てる
3. 2のだしをこして土鍋に入れ、(A)調味料を加えて味付けする。
4. 3に鴨肉と水菜を加えてサッと煮る。
5. お好みで、すだち、粉さんしょう、一味とうがらしをふりかける。

[ポイント]

2. 濃いめのだしをとるために、1～2分煮立てる。