



淡雪鍋

279kcal/調理時間25分

[材料 4人分]

カキ	1パック(200g)	(A)	
タラ(切り身)	2切れ	塩	大さじ1/2
白菜	1/8株	しょうゆ・酒・みりん	各大さじ3
えのき茸	1袋	ゆずの皮(せん切り)	適量
生しいたけ	1パック	サラダ油	適量
自ねぎ	1本		
にんじん	1/4本		
もち	2個		
みつば	1束		
だいこんおろし	2~3カップ(1/2本分)		
だし汁	7カップ		

[作り方]

1. ボウルにだいこんおろし(分量外)を入れ、カキを洗って汚れを取る。
2. タラと生しいたけをそれぞれ一口大に切る。
白菜とみつばはザク切り、自ねぎは斜め薄切り、えのき茸は小房に分ける。
にんじんは梅型に飾り切りにする。
3. 鍋にだし汁を煮立て、(A)調味料を加えて味付けする。
4. だいこんおろしをザルにあげ、汁気を切る。
5. 3にカキ、タラ、白菜、自ねぎ、にんじん、えのき茸、生しいたけの順に加えて煮る。
6. フライパンに多めのサラダ油を熱し、もちを揚げ焼きにする。
7. 5が煮立ってきたら、4のだいこんおろし、6の揚げもち、みつば、ゆずの皮の順に加える。

[ポイント]

1. だいこんおろしでカキを洗うと、表面のぬめりや汚れが落ちやすくなる。