

塩麴寄せ鍋

だしに塩麴をプラスするだけで、
食材の旨味・甘味を引き出して、
いつものお鍋と一味違う仕上がり。



材料 (4人分)

■イカ・エビだんご

イカ	100g
エビ	100g
はんぺん	1.5枚
酒	大さじ2
A 片栗粉	大さじ1
塩	2つまみ

■具材

白身魚	2~3切れ
白菜	1/4株
長ねぎ	2本
人参	1/2本
水菜	1株
しいたけ	4枚
えのき	1袋
焼き豆腐	1丁

■スープ

水	1000ml
昆布だし(顆粒)	小さじ3
塩麴	大さじ4

■その他

ポン酢じょうゆ	適宜
---------	----

作り方

1. 具材をお好みの大きさに切っておく。
2. イカとエビはみじん切り、はんぺんは適当な大きさに切る。イカとはんぺんをすり鉢などで潰し、エビを加えAも入れて混ぜ合わせ、直径3cm程のだんごにする。
3. 鍋にスープを入れ煮立たせ、白菜・長ねぎ・人参を入れて蓋をし、白菜がしんなりするまで煮込む。
4. だんごと水菜以外の具材を入れ、蓋をして煮立ったらアクを取り、弱火で煮込む。
5. 野菜がやわらかくなったら、水菜を入れて1分程蓋をする。
お好みでポン酢じょうゆをかけて召し上がれ。

