

第39回全国豊かな海づくり大会あきた大会開催記念

秋田のさかなを食べようキャンペーン

鰯(たら) レシピ紹介

たらの極みだし鍋



鶏もも肉・・・240g 絹ごし豆腐・・・1/2丁
たら・・・4切れ 油揚げ・・・2枚
白菜・・・1/4株(500g) A水・・・720ml
にんじん1/3本(50g) A「鍋キューブ」鯛と帆立の
ぶなしめじ・・・1パック 極みだし鍋・・・4個



(1) 鶏肉、たらはひと口大に切る。白菜は葉と芯に分け、葉は4cm幅に切り、芯は4cm幅のそぎ切りにする。にんじんは薄い輪切りにし、しめじは小房に分ける。ねぎは斜め薄切りにし油揚げは2cm幅に切る。豆腐はひと口大に切る。

(2) 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら、(1)の鶏肉・白菜の芯・にんじん・しめじ・ねぎ・たら・油揚げ・豆腐・白菜の葉の順に加えて煮る。

第39回 全国豊かな海づくり大会 あきた大会

海づくり つながる未来 豊かな地域 9月7日・8日開催

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO.