

特製レシピ

秋田の魚を食べようキャンペーン
～みんなで食べよう！地魚応援フェア～

「タラ」

鶏だしあおさ鍋（タラ入り）



【材料】 4人分 調理時間：20分

タラ	……4切れ
白菜	……1/4株
長ねぎ	……1本
しいたけ	……4枚
もめん豆腐	……1丁
油揚げ	……2枚
しょうがの薄切り	……適量
あおさ	……5g

A 水	……4カップ
A 「鍋キューブ」 鶏だし・うま塩	……4個

【作り方】

- (1) 白菜はざく切りにし、長ねぎは斜め薄切りにする。しいたけは半分にし、そぎ切りし、豆腐は8等分に切る。油揚げは短冊切りにする。
- (2) 鍋にAを入れて火にかける。
- (3) 煮立ったら、タラ、(1)の具材、しょうがを加え煮て、火が通ったらあおさを加える。

レシピ提供

Eat Well, Live Well.

Aj

AJINOMOTO

味の素株式会社

秋田県



みんなで食べよう！

地魚応援フェア