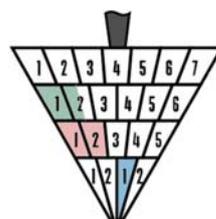


【主菜向き】 熊本ねぎとはもすり身 焼きみかんの鍋物



栄養価	(4人で分けた場合)
エネルギー	233kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	6.4g
塩分	3.9g

汁を含めた塩分量です。



◎食事バランスガイド表示

副菜	1.5つ
主菜	2.0つ
果物	1.0つ

材料 [4人分]

- A
- はもすり身(1人3個ずつ)・・・180g
 - 熊本ねぎ・・・・・・・・・・220g
 - 生しいたけ・・・・・・・・・・4個
 - にんじん・・・・・・・・・・80g
 - しょうが・・・・・・・・・・20g
 - 焼豆腐・・・・・・・・・・1/2枚
- B
- 昆布・・・・・・・・・・5cm角
 - 和風だしの素・・・・・・・・小さじ1
 - 水・・・・・・・・・・1000ml
- C
- 薄口醤油・・・・・・・・・・大さじ2.5杯
 - 赤酒又はみりん・・・・・・・・大さじ2.5杯
 - みかん・・・・・・・・・・中4個

作り方

熊本ねぎは4cmの長さにザク切りにする。
生しいたけは石づきを除き2～4つに切る
にんじんは斜めうす切り、しょうがもうす切りにしておく。
焼豆腐は8等分に切っておく。
昆布は8等分に切っておく。
みかんを220℃のオーブンで15分焼いておく。
鍋にBを入れて火にかけて、沸騰したら、はものすり身をスプーンですくって、落とし入れる。(1人3個)その後、A(～)を加えて煮る。
火が通ったら、のみかんを加えCで調味して仕上げる。

ONE POINT

温かくしてみかんを食べる1つの方法です！焼きすぎると苦味がでるので、注意しましょう。
好みでからしを添えて食べてもおいしいです。