



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

あんこう味噌鍋

2種類以上の味噌をブレンド
コクとコラーゲンの体ぽかぽか鍋



カロリー
163 kcal
(1人分)
全量を6人分
とした場合

調理
時間
約15分

材 料 (4~6人分)

あんこう(鍋用) 2~3パック

白菜 1/4株

春菊 1束

ねぎ 2本

えのき 1袋

青ねぎ 1~2束

さつまいも 1本

結びこんにゃく 4~6個

<A>

だし汁 1200cc

味噌 90g

赤味噌 45g

みりん 大さじ2~3

作り方

1

結びこんにゃくは水から入れて下茹でしておく。



2



- ・白菜と春菊は食べやすい大きさに切る。
- ・ねぎは斜め切り。
- ・さつまいもは1.5cm厚の半月切り。
- ・青ねぎは10cmくらいに切る。
- ・えのきは下の部分をとって小房に分ける。

3

鍋に<A>を混ぜ合わせて火にかけ、煮立ったら具材を入れて煮る。



ワンポイントアドバイス

- 味噌は、赤・合わせ・白のお好みのものを2・3種類ブレンドしてください。無難な合わせ味噌(田舎味噌)を半分くらい使うと、味がまとまりやすくなります。みりんは、味噌を混ぜて味見してから必要な量を加えて味を調えます。
- 丼にはうどんがよく合いますが、ごはんを入れて溶けるチーズで仕上げたりゾット風にしてもGOOD!です。

栄養価

- あんこうは低脂肪・高たんぱくでコラーゲンたっぷり。春菊や青ねぎなどの緑黄色野菜を併せて摂るので、風邪の予防にはもちろん、美肌効果を狙いたい女性にもおすすめです♪
- 白菜やねぎなど定番の具材にさつまいもを加えて、味噌だしでいただくことで保温効果を高めます。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。