



※写真はイメージです。

お好みの魚介でおいしく！

魚介がうまい！塩レモン鍋

お好みの魚介でおいしく！

魚介がうまい！塩レモン鍋

材 料（4人分）

白菜……………1/8個
キャベツ……………1/4個
水菜……………1～2株
トマト……………中1個
ぶなしめじ……………1/2パック
お好みの魚介類(たら、ホタテなど)…適量

A
塩レモン……………150g
コンソメ(顆粒)……………小さじ3
おろしにんにく……………小さじ1
オリーブ油……………小さじ1
黒こしょう……………適量
水……………600ml

作り方

1. Aの材料を鍋に入れて混ぜ合わせる。
2. 魚介に熱湯をかけて臭みをとっておく。
3. 魚介、野菜、きのこの具材を1の鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。