みぞれ鍋



調理時間　約15分
カロリー　339kcal(1人分)

材料	(3人分)
たら	3切れ(360g)
餅	3個(162g)
揚げ油	適量
片栗粉	大さじ5
白菜	2枚
椎茸	3個
えのき	1束(100g)
豆腐	1丁
ニンジン	50g
だし汁	600ml
酒	各大さじ3
醤油	大さじ3
大根おろし	1/2本分
ポン酢醤油	適宜
薬味	適宜

作り方

1. たらは一口大に切り、餅は4等分にし、片栗粉をまぶす。揚げ物温度調節スイッチを押して170度に設定し、たらと餅を1分ほど揚げ、おいておく。
2. 白菜は一口大に切り、椎茸・えのきは石づきを取って食べやすい大きさに切り、豆腐は一口大に、ニンジンは短冊切りにする。
3. 土鍋にだし汁と酒、醤油を入れてひと煮たちさせ、たらと野菜類、餅を順に入れる。大根おろしを加え、煮立ったものからいただく。
4. 好みでポン酢醤油や薬味を添える。

たらと餅をあげることで、鍋つゆに油の旨味が加わります。