

水菜



シャキシャキした歯応えで、
サラダなどの生食や鍋の野菜、
スープや煮物など幅広い料理
に使えて人気の野菜です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



しみしみぶりの焼あごだし鍋

調理時間
15分

1人分
285kcal

しみしみぶりの焼あごだし鍋

調理時間

15分

1人分

285kcal

【材料/4人前】

ぶり	4切れ
しめじ	1パック
しいたけ	3個
豆腐	1/2丁
水菜	1袋
長ねぎ	1本
にんじん	1/3本
油揚げ	1枚
ミツカン 焼あごだし鍋つゆストレート	1袋

【作り方】

- ①ぶりは1切れを3～4等分に切る。水菜は2～4cm長さに切る。長ねぎは斜め薄切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。にんじんは太めのせん切りにする。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。油揚げは5mm幅に切る。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に「ミツカン 焼あごだし鍋つゆストレート」をよくふってから入れ、火にかける。
- ③②が沸騰したら、①を入れて、具材に火を通す。