

# 金目鯛とかぶのポトフ

少ない材料でシンプルに。金目鯛とかぶの優しい味わいのポトフです。

調理時間

15分

1人当り

188kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- ・金目鯛切身 …… 2切れ
- ・かぶ …… 2個
- ・水 …… 400cc
- ・顆粒コンソメ …… 小さじ2
- ・塩 …… 小さじ2/3
- ・コショウ …… 適量



## ●作り方

- ① かぶは茎の部分を少し残して葉を切り落とし、8等分のくし切りにして皮をむく。葉の部分は1cm長さに切る。
- ② 金目鯛を熱湯(分量外)に4～5秒ほどサッと通して、表面の色が白っぽくなったら水にとり、ペーパータオルで水気をふきとってお好みの大きさに切る。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したら火を弱め、金目鯛とかぶを加え、6～7分ほど煮て、塩、コショウで味をととのえる。

### POINT①

金目鯛の表面の色が変わる程度に、サッと湯通しすれば、臭みとともに余分な脂や水分を除きます。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理：シニア野菜ソムリエ 立原瑞穂

お魚かんたんレシピTOPへ戻る