



09

雪国きのこの海鮮トマト鍋



今や定番のトマト鍋！
元気カラーの◎、おいしすぎてクセになる。

【材料/4人分】

雪国まいたけ	1パック	ほうれん草	1束
雪国えりんぎ	1パック	小麦粉	大さじ2
エビ	8尾	A トマト水煮(カットタイプ)	1缶
ホタテ	8個	コンソメ(顆粒)	大さじ3
むきイカ	1杯	水	1200cc
ミニトマト	12個		
キャベツ	1/2個		

調理時間 約20分 | 約218kcal(1人分)

【作り方】

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 エビ、ホタテ、短冊切りにしたイカに小麦粉をまぶしておく。
- 3 ミニトマトはヘタを取り、キャベツはザク切り、ほうれん草は5〜6cmに切る。
- 4 土鍋に①、②、③を盛り込み、合わせたAを入れて火にかけ、具材に火が通ったらできあがり。



作り方のPoint

魚介類に小麦粉をまぶしてから煮ると、だし汁がよく絡み、より美味しくいただけます。



トマトと言ったら
パスタで決まり！
お洒落なショートパスタがオススメ。