

ふくしま旬の恵みに乾杯!

今月のレシピ

ふくしま旬の食材 **1月** ネギ



Taro 食堂 本鮪ねぎま鍋

材料(2人前)

- ◎ネギ……………適宜
- ◎マグロ(中トロ)……………適宜
- ◎セリ……………適宜
- だし
- 日本酒……………120cc
- みりん……………25cc
- イゲタ醤油(彩)……………25cc
- 薄口醤油……………小さじ2
- 砂糖……………少々
- 塩……………少々
- 鰹出汁……………540cc
- ◎大根おろし……………適宜
- ◎こしょう……………少々

作り方

- ①マグロは一口大、長ネギは約3センチの長さに、セリは5～6cmの長さに切ります。
- ②鍋に●のだしを入れて先に長ネギを入れ火にかけます。煮立ったら鮪を入れ、しっかり火を通します。
- ③セリは最後にさっと茹でればOKです。
- ④お皿に取り分けて、大根おろしを添えて、こしょうをふってできあがり。ラックペッパーを振る。



今月の
お店

Taro 食堂

福島県会津若松市中央1丁目3-12 TEL0242-85-7751