

青ぞい鍋

(しょうゆ味)



食材

- ① 青ぞい 1尾 (約600g)
水菜 200g
長葱 1本
大根 200g
えのき 50g
しめじ 50g
しいたけ 3個
とうふ 1/2丁
- ② 水 900cc
酒 50cc
薄口醤油 60cc
本みりん 30cc
塩 小さじ1
出し昆布 20g

作り方

- ②を鍋に入れ煮立て①の切った野菜の水菜以外と青ぞいを鍋に入れ煮立てる。
水菜を加え、火が通ったら食べごろ。

主催 札幌市中央卸売市場 水産協議会 魚食普及委員会
後援 札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会