

広告

編集・発行／石狩市企画財政部市民の声を聴く課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3153 Fax.0133-74-5581
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/k/> 【Eメール】PR@city.ishikari.hokkaido.jp

制作／株式会社キューブデザイン
 印刷・製本／株式会社アノード

この広報は再生素材を使用し、
 再生紙や再生インクは、大々利用し
 た印刷物です。



いしかりしんじゅ ハタハタの湯上げ

とても簡単で、あっさりしたヘルシー鍋。残っただし汁で卵雑炊もでき、汁ごと全部食べられるエコ料理です。



ハタハタはビタミンA・Eが多く含まれているため、生活習慣病の予防が期待できます。また、脂質が少ないのでダイエットにも適しています。

作り方

- ① ハタハタのヒレを境に頭を切り取る
 - ② 切り口に残っている腸を取り除く
 - ③ さつと水で洗ったあと、水気を取っておく
 - ④ 鍋に昆布を入れ、だし汁を作る
 - ⑤ だし汁が沸騰したらハタハタを入れる
 - ⑥ ハタハタに火が通ったら、大根おろしとしょうゆを付けて食べる
- ※豆腐や野菜はお好みで入れてください。また、ポン酢やシヨウガなどお好きな味で食べるとおいしいです。

材料

- ハタハタ ●昆布
- 大根 ●しょうゆ

※材料の分量についてはお好みです

【レシピ協力／戸田旅館】