



岡山の魚を
食べよう!



材料 (2人分) & 作り方

20分
程度
調理時間



- 生ワカメ …………… 200g
- にんじん …………… 10g
- 長ねぎ …………… 30g
- えのき …………… 30g
- 出汁 (昆布とカツオ節) 1ℓ
- 酒 …………… 大さじ3
- 塩 …………… 少々

下準備 / ★野菜を切っておく。にんじんはピーラーで薄く切り、長ねぎは薄く斜め切り、えのきは食べやすい大きさに切る。



生ワカメを流水で洗い、水気を切る。



生ワカメを折りたたみ、5cmくらいの幅で切る。



鍋に出汁・酒・塩を入れて強火にかけ、出汁が沸く前に野菜を入れる。



鍋がグツグツしてきたら



生ワカメを入れてしゃぶしゃぶして



鮮やかな緑色になったら、ポン酢やごまダレで召し上がれ!

色の変化を楽しんで!

生ワカメの
しゃぶしゃぶ

詳しくはこちら



食材中の
8大アレルギー

なし

okayama ebooks

POINT

野菜は出汁が沸く前に入れ、火を通しておきましょう。

