

レシピ名：ホヤのうま煮

材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
ほやむき身 ★	100 g	水 ☆	50 c c
キャベツ ☆	130 g	酒 ☆	大さじ 1
にんじん ☆	30 g	みりん ☆	小さじ 1
こんにゃく ☆	65g	白だし ★	20 c c
		味の素	少々

作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①野菜、ほやを一口大に切る。こんにゃくを一口大にちぎる。
- ②☆を、全て鍋に入れ野菜が柔らかくなるまで煮る
- ③野菜がやわらかくなったら★をいれて中火でほやに火が通るまで煮る
- ④味見をしてかるく味の素をいれる

調理のポイント・コツ

ほやに火が通り過ぎないように注意する。
軽く火が通る程度にし、ほやの風味を大切に
にする。

レシピの生い立ち・コンセプト

曾祖母から引き継いだ味。
親子でほやが大好きで、よく作って食べます。
野菜もたっぷりとれて、栄養満点ヘルシー。作
りたても、冷めてもおいしいです。石巻ならで
はのほやをふんだんに使った贅沢な一品。簡単
レシピなので子どもたちだけでも作れます。

料理イメージ

