



北海道
エリア

石狩鍋



環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野イマ



鮭にホタテ、えびと、体が喜ぶミネラルと良質なタンパク質を惜しみなくとることができます。魚介に豊富なミネラルは様々な代謝を高めるため、石狩鍋1つで体はポカポカに、そして生活習慣病の予防にも一役買ってくれます。

環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野ミライ



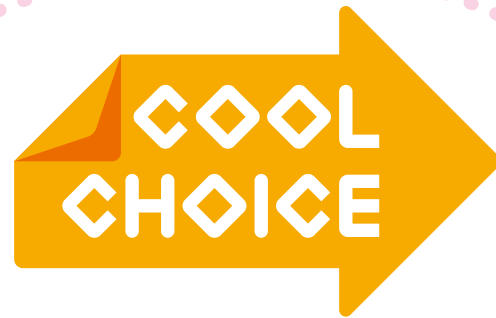
【材料】4人分
<だし>

水 5カップ
昆布 10cm
酒 大さじ3
みりん 適量
味噌 大さじ4

<具材>

じゃがいも 1個
キャベツ 4枚
長ねぎ 1本
玉ねぎ 1/2個
しめじ 100g
有頭えび 4尾
ホタテ 4個
生鮭(切り身) 4切
バター 適量

- 鍋に水と昆布を入れ、弱火にかけ10分ほど熱し、沸騰直前で火を止め昆布を取り出す。
- じゃがいもは一口大に、キャベツはざく切り、長ねぎは斜め薄切りにする。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取り、ほぐす。有頭えびは水で洗い、キッチンペーパーで水気を取る。
- ①に酒、みりん、味噌を加え、沸騰したら、じゃがいも、キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ、しめじ、有頭えび、ホタテ、生鮭を加えて中火で7分ほど煮込む。
- ③にバターを加え、一煮立ちさせる。



賢い選択

環境省は、地球温暖化対策のための国民運動「COOL CHOICE」の取組の一つとして、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル

WARMBIZ を推進しています。
ウォームビズ

おいしい鍋を食べて、みんなで楽しみながら、
あたたまりましょう!



クールチョイス

検索

