



30分

1人分あたり  
396  
kcal

ほっこり温まる♪

# 根菜と肉だんごの 味噌牡蠣鍋

DELISH  
KITCHEN

# ほっこり温まる♪ 根菜と肉だんごの 味噌牡蠣鍋

30分

1人分あたり  
396  
kcal



## 材料 (2人分)

牡蠣【むき身】	1パック(100g)
豚ひき肉	150g
木綿豆腐	1/2丁(150g)
ごぼう	1/2本(80g)
にんじん	1/2本(80g)
春菊	1袋(200g)
ねぎ	5cm
塩(牡蠣用)	小さじ1
みそ	大さじ2
七味唐辛子	適量

### ☆肉だんご調味料

酒	大さじ1
こしょう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2

### ★鍋調味料

水	1000cc
酒	大さじ2
和風顆粒だし	小さじ2

- 1 ボウルにたっぷりの水(分量外：適量)、塩(牡蠣用)を入れて混ぜ、牡蠣を加えてふり洗いし、水気を切る。  
水は2~3回取り替えながら、にごりがなくなるまで洗いましょう！
- 2 ごぼうはまわすようにして包丁の刃先で削るように薄く切りながら(ささがき)、水(分量外：適量)にさらす。ねぎはみじん切りにする。にんじんは縦に薄切りにする。春菊は半分に切る。木綿豆腐は4等分に切る。
- 3 ボウルに豚ひき肉、ねぎ、☆を入れてよく混ぜる。6等分にし、それぞれ丸める(肉だんご)。
- 4 鍋に★を入れて中火で加熱する。沸騰したら肉だんごを加え、アクを取りながら火を通す。弱火にしてごぼう、にんじんを加えてふたをし、3分加熱する。
- 5 牡蠣、木綿豆腐を加え、みそをおたまの上で溶かしながら加える。春菊を加える。
- 6 ふたをして牡蠣に火が通るまで3分加熱する。  
お好みで七味唐辛子をかけてお召し上がりください。