



オオマイのお吸い物

～根室漁業協同組合～

材料（4人前）

オオマイ・・・2匹
片栗粉・・・大さじ2～3
水・・・・・・・・600cc～650cc
だし昆布・・・10cm×2本

しょうゆ・・・大さじ1
だしの素・・・大さじ1
みりん・・・少々

塩・・・・・・・・少々
小さな麩・・・8個
三つ葉・・・・・・・・少々

作り方

- ①オオマイを3枚におろして、2つに切り、皮を残して5mm間隔で切り込みを入れます。
- ②切り込みを入れたオオマイに片栗粉をまぶします。（切り込みの部分は念入りに。）
- ③沸騰したお湯に塩を入れ、片栗粉をまぶしたオオマイを茹でます。
- ④水にだし昆布を入れて火にかけ、煮立ったら昆布をあげ、しょうゆ・だしの素・みりんを入れ、味を見て塩で調整します。
- ⑤お椀にオオマイと麩を入れ、吸い物を注ぎ、三つ葉を添えたら完成です。

オオマイ(100gあたり)の栄養成分量

エネルギー
175kcal

たんぱく質
39g

脂質
1.1g

炭水化物
0.0g