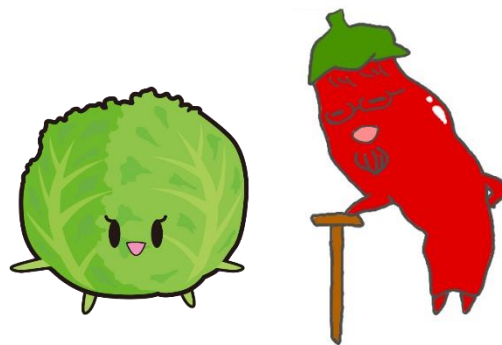


【料理名】

ピリ辛海の親子鍋

テーマ：野菜



【作り方】

- 1 キャベツを5センチ幅に切り、鍋の中に敷き詰める。
- 2 鍋の8割くらい水を入れて、ふたをして中火で15分加熱する。
- 3 タラの切り身をキャベツの上にのせ、ほぐした明太子を入れてかき混ぜる。
- 4 種を取り除いた鷹の爪をちぎって加え、ふたをして中火で5分加熱する。

材 料	分 量（2人分）
キャベツ	1/4（360g）
タラの切り身	2切れ
明太子	1本（40g）
鷹の爪	2本

