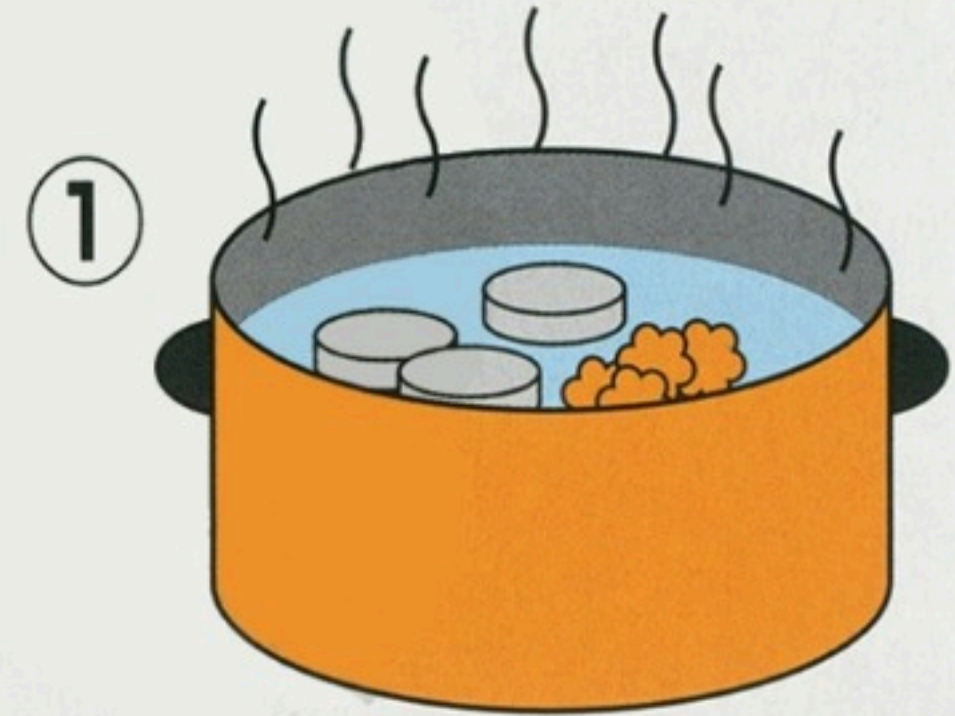
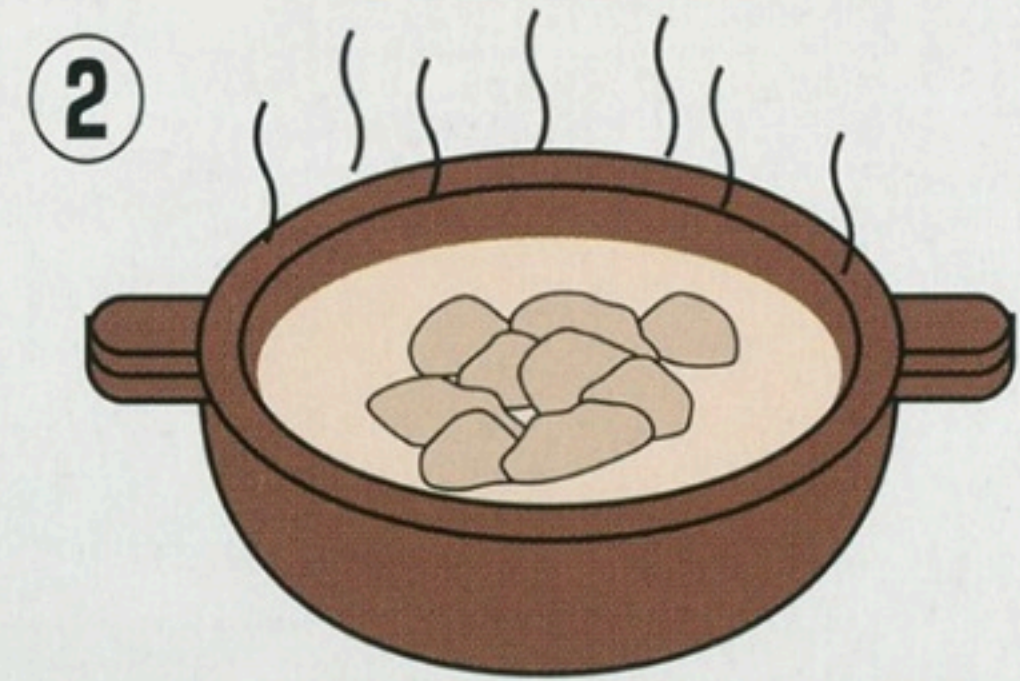


# 冷蔵庫での自然解凍か流水解凍後、約2分下茹でしていただきますと あんこうのアクが取れより美味しくお召し上がりいただけます。

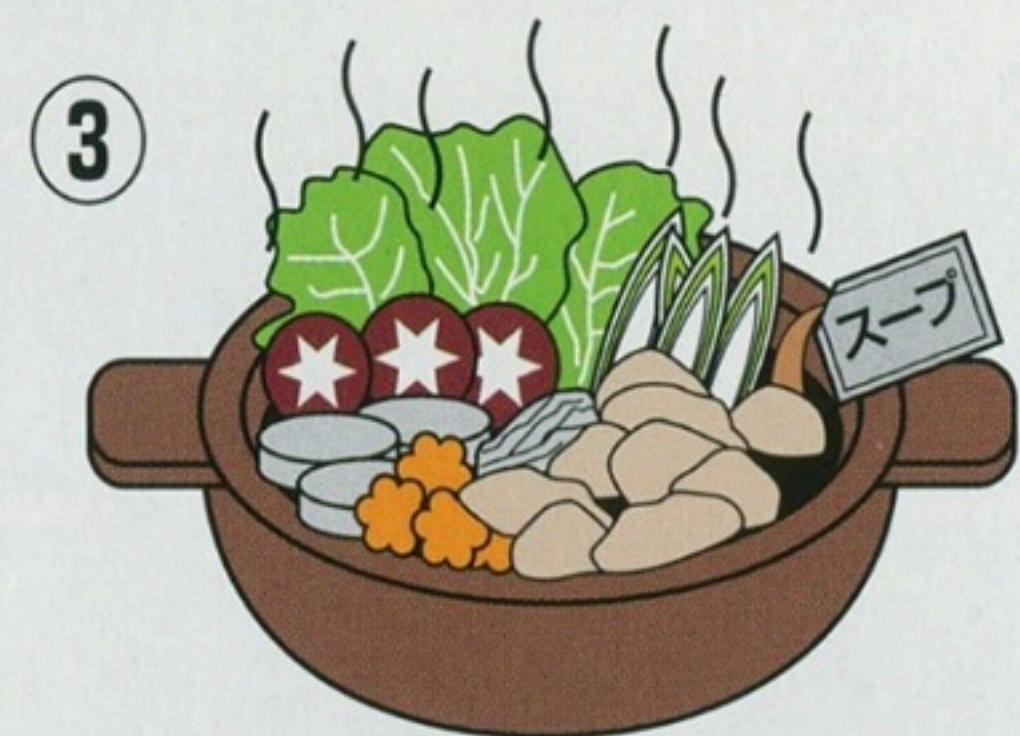
## 美味しいあんこう鍋の作り方



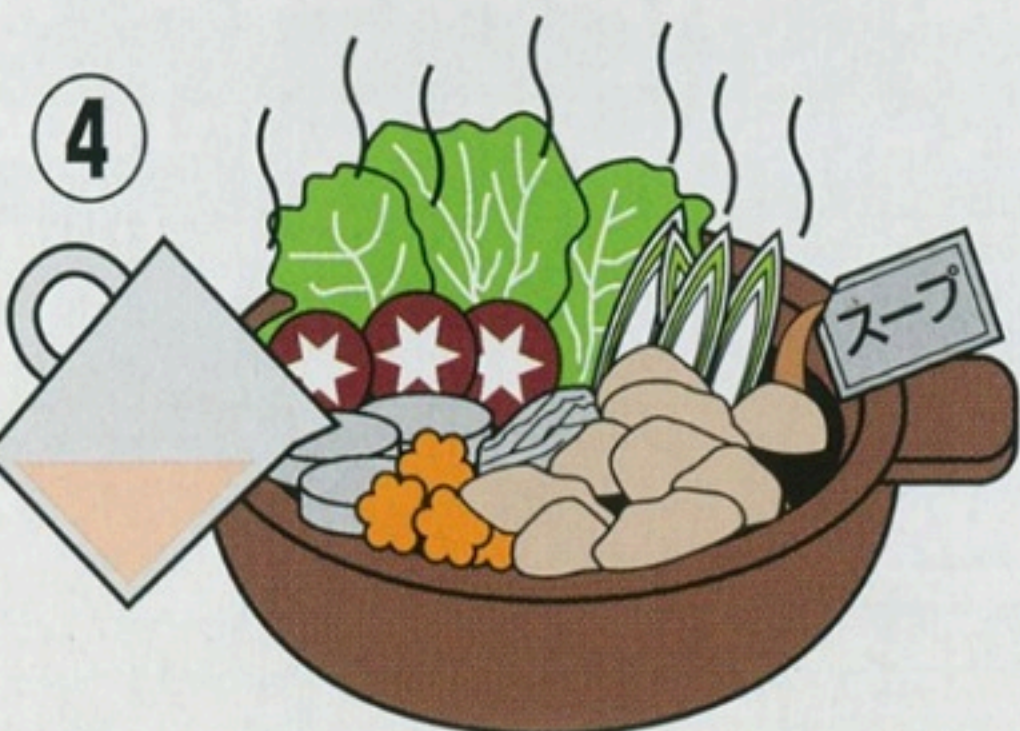
① 大根、にんじん等、火の通りにくい野菜を下茹でしてください。



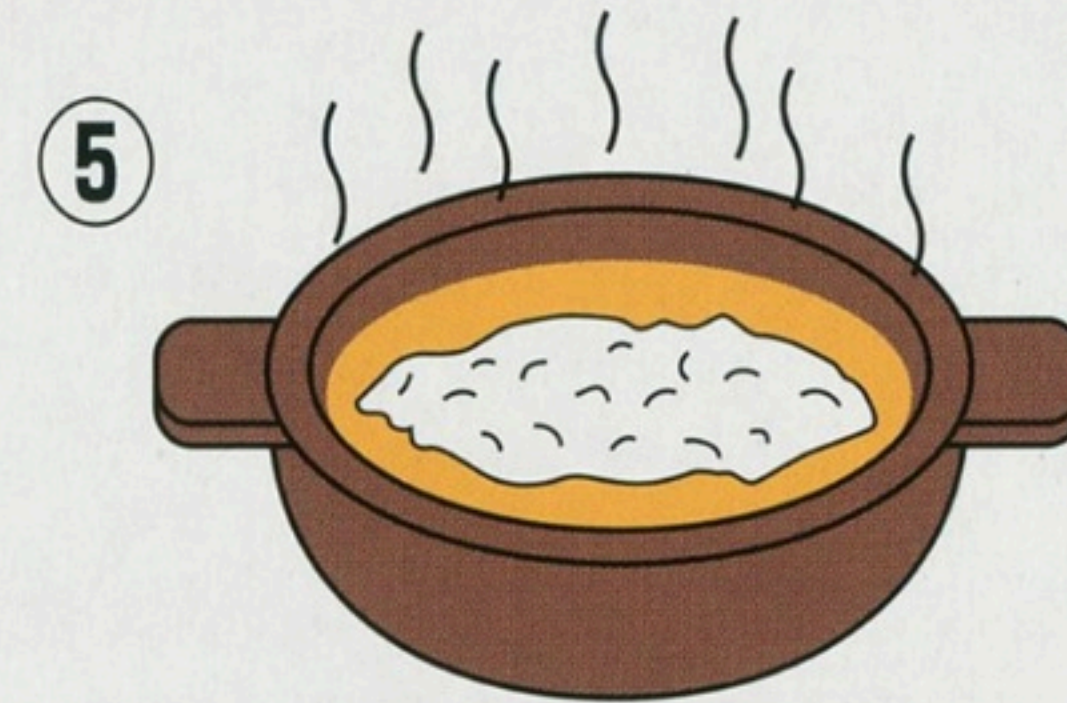
② 鍋に付属のだし汁を入れて沸騰後、あんこうを入れ火が通るまで5~6分煮てください。



③ 付属の濃縮スープ1つを加え、好きな野菜を入れて10分くらい煮てください。



④ 味が薄い場合はもう1つの濃縮スープでお好みの味に調整してください。また、だし汁が少ない場合は、ご家庭のだし汁をご使用ください。



⑤ 残ったスープでのめは、雑炊、うどん、お餅などご自由にお楽しみください。

おすすめ食材：大根、ネギ、わかめ



**Good**

