

海田市駐屯地ご当地グルメ

「ミルキー土手鍋」 (牡蠣の土手鍋)

～生産量全国 **1 位**の牡蠣を贅沢に使用！

広島県が誇る郷土料理

あったまるんじゃけえ！！～

PRポイント

海のミルクといわれる様々な栄養素がバランスよく含まれた、広島県産のぷりぷりの牡蠣とたっぷりの野菜を、土手鍋用にブレンドされた味噌で煮込んだお鍋です。深い牡蠣の旨味とみその風味が、食欲をそそります。

栄養ポイント

かきは、ビタミン類のほか亜鉛・鉄などのミネラル、アミノ酸、タウリン、グリコーゲンなどを豊富に含んだ食材で、特に人間が生活するうえで必要な必須栄養素の「亜鉛」「タウリン」を多く含む万能栄養食です。

肝臓の働きにかかわる栄養素も多く含まれお酒好きな隊員にも効果バツグン！

材料 1人分

生かき	100g	糸こんにゃく	30g
焼豆腐	70g	人参	20g
白菜	120g	白ねぎ	20g
春菊	30g	かき土手鍋みそ	40g
生しいたけ	20g	だしの素	3g

ミルキー土手鍋 レシピ



作り方

- 1 かきはざるに入れさっと塩水で洗い水気を切る。
- 2 焼豆腐は一口大に切る。
- 3 白菜、人参、白ネギ、生しいたけは食べやすい大きさに切る。
- 4 春菊は根元を切り食べやすい長さに切る。
- 5 糸こんにゃくは、さっと湯通ししておく。
- 6 かきの土手鍋みそとだしの素でみそだれを作る。
- 7 材料を鍋に入れみそだれを回しかける。
- 8 あとは中火にかけて煮込むだけ。

白菜から水分が出て美味しいみそスープになります。