

R7年度.1月号

ぶりのみぞれ煮



エネルギー 235kcal

たんぱく質 16.8g

食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

ぶり………2切れ(160g)
塩……………少々
片栗粉…………小さじ1
しめじ…………80g
万能ねぎ…………50g
A 大根おろし…………180g
だし汁…………200ml
酒……………大さじ1
薄口しょうゆ・大さじ1/2
しょうが(しづり汁)
……………小さじ1

作り方

- ①ぶりは2~3等分に切り、塩をふり10分ほどおく。出てきた水分をふきとり、片栗粉をまぶす。
- ②しめじは小房に分け、万能ねぎは4cm長さに切る。
- ③フライパンにAを沸かして①と②を入れてふたをして、中火で5分煮る。途中ぶりを裏返す。
- ④器に盛り付け、しょうがのしづり汁をかける。