

R7年度.I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(しぼり汁)
 ………………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、しょうがのしぼり汁をかける。