

DHA・EPAの豊富なブリと大根の煮物

レシピ一覧

準備時間

10分

調理時間

20分

分量

1人分



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

<p>339 キロカロリー</p>	23.0	たんぱく質 グラム
	17.8	脂肪 グラム
	16.8	炭水化物 グラム
	1.6	塩分 グラム

材料

ぶり切り身 (あらでも可)	1切れ	100g
大根		150g
生姜	1片	20g位
酒		大匙2/3
みりん		大匙2/3
醤油		大匙2/3
砂糖		3g
だし汁		100cc

作り方

- 1.大根は皮をむき、1.5cm位の厚さの半月に切り、面取りして米のとぎ汁で下ゆでする。
- 2.ぶりに軽く塩をふり、10分程度おいておく。
- 3.キッチンペーパーなどで、2の水分をとりざるにのせ、沸騰直前の湯を表面が白くなるまで両面にかける。
- 4.3を氷水にとり水気を切っておく。
- 5.生姜は薄くスライスする。
- 6.鍋に生姜と調味料と1の大根を入れ火にかける。
- 7.煮立ってきたらぶりを加え、落とし蓋をして大根が軟らかくなるまで10~15分煮る。

白髪ねぎ・あさつき

お好みで

