



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ぶりをいろんな料理で楽しもう！

基本のぶり大根



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
281kcal	2.7g	約40分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ぶり(切身).....	2切
大根.....	300g
生姜.....	1片
酒.....	大さじ2
砂糖.....	大さじ1/2
みりん.....	大さじ2
しょうゆ.....	大さじ2
水.....	150ml

■作り方

- ①ぶりはひと口大に切る
- ②大根は皮を剥き、厚さ2cm程度の半月切りにしてから水にくぐらせ、耐熱皿にのせてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで7分加熱する
- ③生姜は半分を薄切りに、残り半方を千切りにする
- ④フライパンにお湯を(分量外)を沸かし、ぶりを入れて表面が白くなったら湯を切り、ぶりを水で軽く洗って水気を拭く
- ⑤フライパンにAを入れて熱し、煮立ったら②、③の薄切り、④を入れて弱火で熱し、再び煮立ったら蓋をして15分程度煮る
- ⑥⑤の蓋を取り、煮汁を具材にかけながら煮汁がとろっとするまで煮詰める
- ⑦⑥を器に盛り、③の千切りをのせる

cooking memo