

# ぶり大根



## 材料(4人分)

ぶり……………4切れ  
 大根……………1/2本  
 水……………2カップ  
 ★料理酒………大さじ3  
 ★みりん………大さじ3  
 ★しょうゆ…大さじ3  
 ★砂糖……………大さじ1  
 しょうが………1かけ



25分

### 1人分の栄養価

エネルギー：309kcal  
 たんぱく質：23.7g  
 食塩相当量：1.6g

## 作り方

- ① 大根は皮をむき厚めのいちよう切りにして、米のとぎ汁で下茹でする。
- ② しょうがは皮をむいて薄切りにする。
- ③ ぶりは両面に塩を振り、10分ほどおく。
- ④ ③をキッチンペーパーで水気をとって、沸騰したお湯にさっとくぐらせる。
- ⑤ 鍋に水、★の調味料、しょうがを入れて煮立たせ、大根を加えて弱火で10分程度煮る。
- ⑥ ⑤にぶりを加えてさらに10分程度煮る。
- ⑦ 器に盛り付けて完成。

## ポイント

- ・米のとぎ汁で下茹ですることによって、お米に含まれるでんぷん質が大根の苦味やアクを取り除き、甘みが増します。
- ・ぶりは血合いの部分にビタミンやミネラルが多く含まれているため、残さず食べましょう。