



ぶりとおろし大根の煮付け



材料(子ども5人分)

ぶり	200g
大根	150g(1/6本)
しょうが(生)	1かけ
酒	5g(小さじ1)
砂糖	10g(大さじ1強)
みりん	5g(小さじ1)
しょうゆ	13g(小さじ2強)
だし汁	適量

つくり方

- ① ぶりは食べやすい大きさに切る。ザル等に入れ、熱湯をぶりにかけて湯引きをする。※
- ② 大根は食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ③ しょうがは、スライスする。(チューブのすりおろししょうがを活用しても良いです。)
- ④ 鍋にだいこんが浸る程度のだしを入れ、全ての調味料としょうがを入れ火にかける。
- ⑤ 沸騰したところに、①、②を入れて煮る。

調理のヒント!

しょうがは、チューブのすりおろししょうがを活用すると簡単です。その場合は小さじ1弱程度で良いです。



🔴栄養士よりワンポイント🔴

※ぶりの湯引きは、省略してもできます。ぶりの臭みが気になる方は、湯引きすることをおすすめします。

・大根の下茹では沸騰した鍋に入れるのではなく、水から煮るのがポイント!

・煮物は、冷めるときに味が染みます。早めに作って一旦冷ますと味が染みやすいです。

・調味料は味をみて調整してください。

