

旬の魚を美味しく食べよう♪



今月のおうちごはん

Recipe of the Month

その他のレシピが
携帯、PCでも見れる!

携帯はこちら→

パソコンURL ↗
<http://uoichi.mitelog.jp/recipe/>



ぶり

レシピ

ぶりを使った手早く作れるもう一品

寒ブリのスピードぶり大根

調理時間

20分



4人分の材料

- ぶり切り身 4切れ
- 大根 20cm
- しょうが 2かけ
- ④(水 200cc酒 50cc、しょうゆ 大さじ3、ハチミツ 大さじ3、)
- 貝割れ菜、昆布茶、塩 各適宜



1
ブリの切り身は1切れを3つ程度に切り、多めの塩を両面に振って5分程度置く。表面に水気が浮いて来たらザルに並べて両面に熱湯を回し掛ける。



2
大根は皮を剥いて、縦にピーラーでリボン状に全量削ぎ、食べやすい長さに切る。しょうがは皮ごと千切りにする。



3
深型のフライパンに④を入れて混ぜ合わせ、①と②を加え強火に掛けて煮立てる。アクを取ったら弱めの中火にして昆布茶で味を整え、大根に味が染みるまで10分程度煮る。味が馴染んだら器に盛り、根元を切り落とした貝割れ菜を添える。

ポイント! ★1人分 約344kcal

- ブりは好みでアラを使っても良い。その場合も同様に下処理をする。
- 好みで長ネギやきのこと類などを一緒に煮ても美味しい。