

ぶい大根

<材 料> 4人分

大根	1/3本(300g)
ぶり	3切れ(300g)
しょうが薄切り	3枚
だし汁	適宜
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2~3

<作り方>

大根は皮をむき、3cmくらいの厚さの半月切りにして下茹でする。
ぶりは1切れを3等分に切り、沸騰したお湯に入れて表面が白くなったら、すぐに水にとって洗う。
鍋に の大根とだし汁をひたひたになるまで加え、しょうゆ、みりん、酒を加えてコトコト煮る。
大根が煮えたら、 のぶりとしょうがを加え、煮立ったらアクを取って、落し蓋をして煮る。

<栄養量> 1人分

熱 量	245kcal
たんぱく質	17.1g
脂 質	13.3g
炭水化物	8.7g
糖 質	7.7g
食物繊維	1.0g
食塩相当量	1.4g