

ぶり大根

じっくり丁寧に仕上げのおふくろの味



カロリー
354 kcal
(1人分)

調理時間
約30分

定番メニュー
おすすめ献立

材料 (2人分) <A>

ぶり(切り身)...	2切れ	砂糖	大さじ1と1/2
大根	6cm	みりん	大さじ2
だし汁	カップ2~3	しょうゆ	大さじ2

作り方

1

大根は1.5cm厚の輪切りにして、皮をむき面取りする。



2

両手鍋に1の大根がかぶる位のだし汁と<A>を入れて落とし蓋をし、中火で15~20分煮る。



3

落とし蓋を取ってぶりを入れ、中強火で煮汁が半分になるまで煮る。(約7~8分)



栄養価

- 大根は魚肉を柔らかくする酵素を含み、また消化を促進する働きもあり、魚と相性が良い野菜です。水分が多く食物繊維も豊富なため、満腹感を促します。
- ぶりのたんぱく質と大根のビタミンCを一緒に摂ることで、美肌効果も♪

ワンポイントアドバイス

- 大根の面取りは煮崩れを防ぐためのひと手間です。面倒な時は省いてもOKです。
- 煮込みの場合、「大根」は火が通りにくく味が染みにくいので先に入れ、「ぶり(切り身)」は煮過ぎて身が硬くならないように後に入れて、時間差で美味しく仕上げます。
- 鍋の大きさは、ぶりと大根が重ならないように並ぶ(レシピ量なら22~24cm)ものを使います。
- 倍量にする場合は、2で入れるだし汁の量を多めにして、3では大根の上ぶりを並べ、ぶりが煮汁から出ていない状態から煮詰めるようにしてください。

おすすめ献立

副菜には、カロテン・カルシウムなどを含む緑黄色野菜や海藻類を多く使い、明るい色あいのおかずを取り入れると食卓が映えてバランスも良くなります。

- 雑穀ごはん...食物繊維やミネラル類を多く含み、風味と彩り豊かな主食です。
- ぶり大根...たんぱく質や造血ビタミン・不飽和脂肪酸・ビタミンC・消化酵素などを摂取できます。
- ひじきと白菜とりんごの酢の物...明るい色合いのさっぱり酢のものは、こっくり煮ものの副菜にピッタリ。
- ほうれん草と青ねぎときのこの炒め物...濃い緑色の野菜で、毎食しっかり摂りたいカロテンを充足。シンプルな塩味がベスト。

味の抑揚は満足感に繋がり、過食を防ぐ効果も期待できます!

