



ぶり大根の味を変えて♪ ☆塩ぶり大根



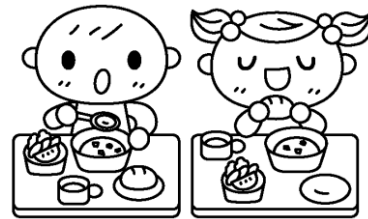
【材料】大人2人分、子ども1人分

・ぶり	3切れ
・塩	ひとつまみ
・大根	小2/3本
・生姜	2かけ
・ほうれん草	3株
・水	3カップ
・顆粒和風だし	小さじ2
★・みりん	大さじ1
・塩	小さじ1弱



【作り方】

- ①ぶりは半分に切り、塩を振って5分ほど置き、出てきた水気をふく。
- ②ほうれん草は4～5cmの長さに切り、茹でて水気を切る。
- ③大根は1cmの厚さに半月切り、生姜は千切りにする。
- ④鍋に大根、水を入れて中火にかける。
- ⑤煮立ったら★を加え、火を弱めて10分ほど煮る。
- ⑥ぶりと生姜を加え、塩で味を調え、5分ほど煮る。②を加えて、ひと煮立ちさせる。



☆⑥で加える塩は、味見をして使用量を調整して下さい。
☆ほうれん草は、小松菜や水菜、春菊などで代用できます。



献立例

塩ぶり大根は<主菜>なので
主食・サラダや和え物・汁物を組み合わせて！