

ブリと大根のごまみそ煮



材料(2人分)

ブリ	小2切れ	160g
大根	1/4本	250g
しょうが	1/2かけ	10g
みず菜	2束	100g

A	{	水	2カップ
		酒	大さじ2
		みりん	大さじ2

B	{	練り白ごま	大さじ1/2
		味噌	大さじ1
		砂糖	小さじ1

✦ 調理時間15分

- 1 大根は皮をむき、乱切りにし硬めにゆでる
- 2 しょうがは薄切りにする
- 3 水洗いしたみず菜は、食べやすい長さ(約3cm)に切る
- 4 鍋にA、しょうがを煮立て、ブリと大根を加えて火加減に気をつけながら20分煮る
- 5 Bに4の煮汁を少量加えてときのばし、4に加え10~15分煮る
- 6 器に3のみず菜をしき、ブリと大根をのせて煮汁をかけ出来上がり

1人分
340kcal

食塩
1.1g

