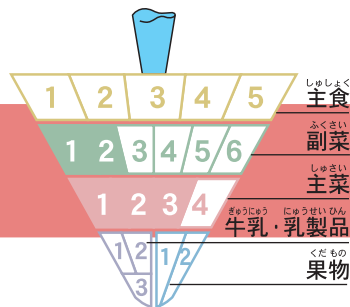


ぶり大根



副菜2つ・主菜3つ
313kcal 塩分3.1g

★冬の**大根**は甘味があって、早く煮えます。
アラからおいしい「だし」がいっぱい出るよ。

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ ぶりのあら 500g
- ☐ 大根 1/2本 (500g)
- ☐ 米のとぎ汁 (なければ水)
- ☐ しょうが (うすぎり) 1枚
(新鮮なブリならなくてもよい)

- ★ ☐ 水 700cc
- ☐ 酒 50cc
- ☐ しょうゆ 70cc
- ☐ 砂糖 大さじ2
- ☐ みそ 大さじ1



食器

- ☐ 浅鉢
- ☐ はし
- ☐ はしおき

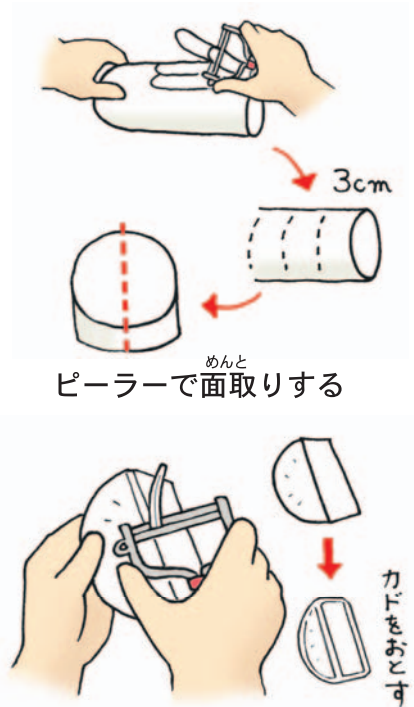
器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ まな板
- ☐ 包丁
- ☐ 鍋 (大)
- ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ ピーラー
- ☐ 鍋 (大・フタつき)
- ☐ ボウル (小)
- ☐ あみじゃくし
- ☐ おたま
- ☐ トング
- ☐ クッキングシート (落としぶた用)
(鍋のサイズに切ったもの)
- ☐ 計量カップ
- ☐ 計量スプーン (大)

さあ、つくってみよう！

めやす 80分 ～	だいこん き 大根を切る 10分	だいこん した に 大根を下煮する 15分	ゆどお ふん ぶりの湯通し 5分	だいこん に 大根とあらを煮る 5分	ちようみりよう 調味料をいれてさらに煮る 45分～	できあがり
-----------------	---------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------	------------------------------	-------

1 大根はピーラーで皮をむき 3cm厚さの半月切りにする



2 鍋に大根をいれ、 米のとぎ汁 (なければ水) をいれて、フタをせず約15分ゆでる



3 別の鍋に湯をわかし、ブ リのあらをいれて、表面 が白くなったらとり出し、サ ッと水で洗う



ぶりの血や
余分な脂をとる
ためだよ

4 鍋に大根、あら、しょうが をいれ、★をいれて、落と しぶた・きせぶたをして火にか ける



★落としぶたをすると、おつ
ゆから出ているところにもだ
しがかぶさって味がしみこむ

5 わいてきたら◎の調味料 をいれて弱火で約45分煮 る



6 最後に一度強火にして 煮立ててから火を止め、 しばらくおく



しばらくおくと、味がよく
しみこんでおいしくなるよ