



※写真はイメージです。

ぶりと相性のいい野菜に、うま味浸みてます

ぶりのおろし鍋

ぶりと相性のいい野菜に、うま味浸みてます

ぶりのおろし鍋

材 料 (2人分)

ぶり	2切	
瀬戸のほんじお(塩)	少々	
片栗粉	大さじ2	
大根	10cm	
はくさい	1・1/2枚	
みず菜	1/4束	
絹ごし豆腐	1/3丁	
油揚げ	1枚	
A	水	2カップ
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	ほんだし	小さじ1
サラダ油	大さじ1	

作り方

1. ぶりは塩をふって5分ほどおき、キッチンペーパーで水気を拭き取り、そぎ切りにして片栗粉をまぶす。
2. はくさいはザク切りにし、みず菜は5cm長さに切る。絹ごし豆腐はひと口大に切り、油揚げは縦半分に切ってから2cm幅に切る。
3. 大根は半分は3mm幅のいちょう切りにし、残りはすりおろす。
4. フライパンにサラダ油を熱し、1のぶりを入れて焼き色がつくまで両面焼く。
5. 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら2のはくさい・絹ごし豆腐・油揚げ・3のいちょう切りの大根を加えて煮る。
6. 5の野菜が柔らかくなったら、2のみず菜・3の大根おろし、4のぶりを加えてサッと煮る。