



※写真はイメージです。

ぶりとかぶにうま味がしみこむ！

## ぶりかぶら

ぶりとかぶにうま味がしみこむ！

## ぶりかぶら

### 材 料 (4人分)

ぶり	3~4切れ(320g)
かぶ	6個(360g)
かぶの葉(またはほうれん草)	適量
長ねぎ	4cm
A	水 2/3カップ
	市販めんつゆ(2倍濃縮) 2/3カップ
	みりん 大さじ1/2
塩	少々

### 作り方

1. ぶりは1切れを3~4つに切り、熱湯にサッと通して冷水に放し、水気をきる。
2. かぶは皮をむいて1個を4つ割りにする。
3. かぶの葉は塩を加えた熱湯でゆで、水に放して水気を絞り、4cm長さに切る。
4. 長ねぎは芯を除いてせん切りにし、水に放して水気をきる。
5. 鍋にAを入れて煮立て、2を入れて1を並べのせ、クッキングシート(またはアルミ箔)の落とし蓋をして中火弱で15分程煮る。
6. 器に5を盛って3を添え、4の白髪ねぎをのせる。