

2025年11月号

【料理名】お好みダレのウーロンぶりしゃぶ



【主材料】(2人分)

ぶり(しゃぶしゃぶ用) 200g

レタス 大4枚

大根サラダミックス 250g

A ウーロン茶、水 各 300 ml

A 酒 50 ml

B ポン酢しょうゆ、ゆずこしょう、みそ、豆板醤 各適量

【作り方】

1. レタスは大きめにちぎる。
2. 鍋にAを入れて中火にかけ、煮たったら①、大根サラダミックス、ぶりをくぐらせる。
3. Bを好みで合わせてタレを作り、②をつけていただく。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。