

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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。