

2025 年 12 月号

【料理名】ぶりがぶ



【献立】

ほうれんそうとにんじんの白あえ

長いもとひじきのみそ汁

【調理時間】40 分

【カロリー】322 kcal

【塩分】2.6g

【主材料】（2 人分）

ぶり……2 切れ

かぶ……3 個

かぶの茎……50g

A しょうが（薄切り）……1 かけ分

A 酒、しょうゆ、みりん……各大さじ 2

A 砂糖……大さじ 1

B 水……1 カップ

B 昆布（5cm 四方）……1 枚

【作り方】

1. 鍋に A を合わせる。
2. ぶりは 2 ～ 3 つに切り、熱湯をかける。かぶは半分に切る。かぶの茎はゆでて 3 ～ 4 cm 長さに切る。
3. ①の鍋を火にかけ、煮たったらぶりを加え、ときどき返しながら中火で 3 ～ 4 分煮て、ぶりをとり出す。煮汁にかぶと B を加えて火にかけ、煮たったらアクを除く。落としぶたをして弱火で 15 分ほど煮、ぶりをもどし入れて 3 ～ 4 分煮る。
4. かぶの茎を加え、温まったら器に盛り合わせる。③の昆布を細く切って添える。

●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。