



1月 食セミナーレシピ



【 ぶり大根 】(1人分あたり 133kcal 塩分1.0g)

(材料 4人分)

大根	350g
ぶり	2切れ
☆ 水	1カップ
醤油	大さじ1.5
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
生姜	1かけ

<作り方>

- ① 大根は皮をむき、1cm厚さの半月形に切る。米のとぎ汁で、竹ぐしがスーッと通るくらいに柔らかくなったら、ざるに上げて少し水で洗い、水気を切る。
- ② ぶりは3cm幅に切る。鍋に湯を沸かし、ぶりをさっとくぐらせ、表面が白くなれば水に落とし、血合いを洗い、すばやく引き上げる。
- ③ 生姜は千切りにする。
- ④ 鍋に☆を入れ煮立て、ぶりを入れる。アクをすくい取り、大根も加えて、落としぶたをして中火で約15分煮て出来上がり。



【 大豆と根菜の煮物 】(1人分あたり 143kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

ゆで大豆	160g
ごぼう	160g
にんじん	80g
れんこん	80g
ブロッコリー	80g
だし汁	480cc
醤油	小さじ3
みりん	小さじ4

<作り方>

- ① ごぼうとにんじんは1cm角に切り、れんこんは小さめの乱切りにする。ごぼうとれんこんは水にさらしてアクをとり、水気をきる。
- ② ブロッコリーはゆでて小房に分ける。
- ③ だし汁を温めて①、ゆで大豆を入れ、4~5分煮る。醤油とみりんで味付けし、柔らかくなるまで煮、②を加えてひと煮して、出来上がり。



【 ねぎねた 】(1人分あたり 51kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

白ねぎ	120g
板こんにゃく	120g
☆ 味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2
ゆず果汁	大さじ2
ゆずの皮	少々

<作り方>

- ① 鍋に水をはり、薄く短冊切りしたこんにゃくにゃくを入れて火にかけ、5分ほど茹で、ざるにあけ、冷ます。
- ② 白ねぎを斜めきりにして、熱湯でサッとゆで、あら熱が取れたら水気をよく絞る。
- ③ ボウルに☆を合わせ、白ねぎとこんにゃくと和えて器に入れ、最後にゆずの皮をのせて出来上がり。



Point!

ぶりは良質なたんぱく質と脂質をはじめ、ビタミン、ミネラルなど多くの栄養素を含んでいます。ぶり大根はぶりの栄養素とうま味が大根にしみこみ、すべて無駄なく食べることができます。作る工程の①と②の下ごしらえをすることが、おいしく仕上げるコツです☆