

ブリとねぎ、水菜のみぞれ鍋



材料：（2人分）

- ぶり・・・2切れ（一口大に切る）
- 塩・酒（下味）・・・少々
- ねぎ・・・1本（3cm長さに切る）
- 水菜・・・1/2束（5cm長さに切る）
- 大根おろし・・・300g
- 水・・・3カップ
- 昆布・・・1枚
- ポン酢しょうゆ・・・適宜
- 小ねぎ・・・適宜（小口切りにする）
- 七味唐辛子・・・適宜

調理時間：約15分

エネルギー（1人分）：283kcal

ひとことアドバイス：

ぶりとねぎをあらかじめグリルすることで、旨みが閉じ込められますよ。

作り方：

- 鍋に水と昆布を入れ、少し時間を置いて火にかける。
- 塩と酒をふったぶりと、ねぎをグリルで焼く。
- 1.にグリルしたぶり、ねぎを加えて煮て、火が通ったら水菜と大根おろしを加え、さっと煮る。
- 器に取り、ポン酢しょうゆと小ねぎ、七味唐辛子を振って食べる。

メモ

カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

 0120-719-899

（承り時間：毎日9:00～21:00）

（12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。）

Copyright © 2009 KAGOME CO., Ltd. All rights reserved.