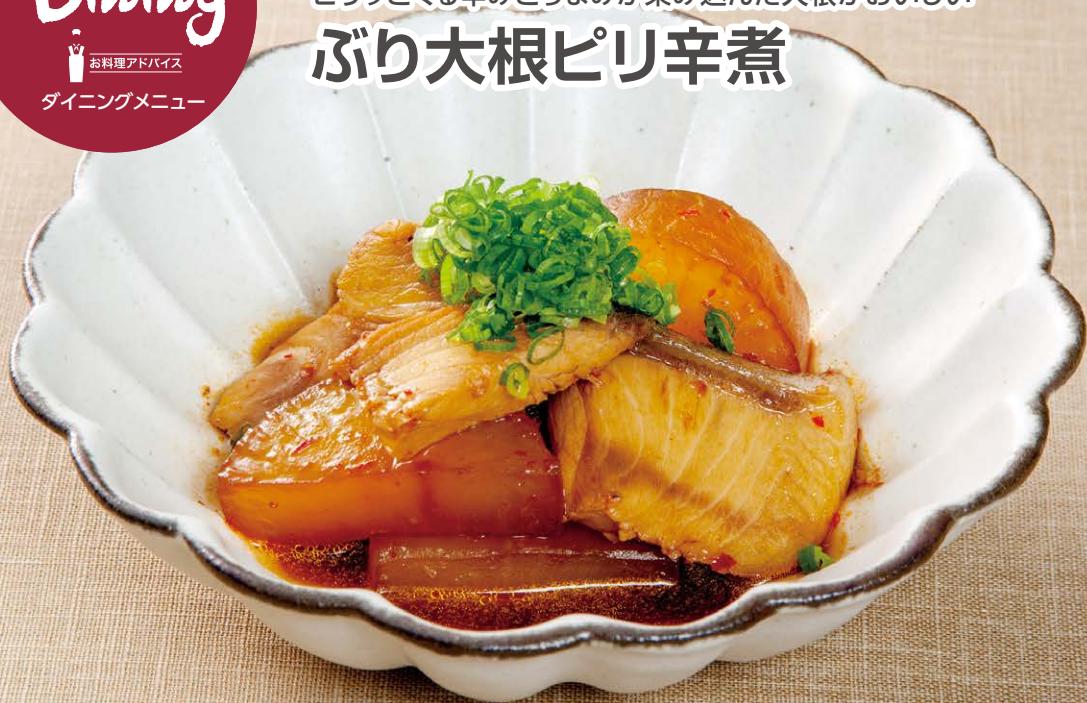




ピリッとくる辛みとうまみが染み込んだ大根がおいしい

## ぶり大根ピリ辛煮



## ■ 材料〈4人分〉

ぶり(切り身)……………	4切れ
だいこん……………	1/2本(約600g)
水……………	600ml
砂糖……………	大さじ3
酒……………	100ml
しょうゆ……………	80ml
みりん……………	100ml
しょうが(うす切り)……………	1片
豆板醤……………	小さじ1
青ねぎ(小口切り)……………	2本

## ■ 作り方…調理時間約25分

- ①ぶりは2~3等分に切り、沸騰した湯にさっとくぐらせ、冷水に取る(しもふりにする)。
- ②だいこんは大きめの半月切りにする。
- ③鍋に①・②を並べ、水・砂糖・酒・しょうゆ・みりん・しょうがを加え、強火にかけ、沸いたらあくを取り、弱火で煮込む。
- ④だいこんが軟らかくなれば、豆板醤を加え、さらに煮込む。
- ⑤器に④を盛りつけ、青ねぎをのせる。

1人あたり:377kcal



- ・炊き上がって、しばらく置くと味が染み込み、よりおいしくなります。
- ・豆板醤がなければ、仕上げに一味唐がらしをふりかけても、ピリ辛になります。