

芯までしっかりおいしい♪蒲焼のたれで作るぶり大根(1人前約258kcal)



<材料(4人前)>

- ぶり………2切
- 大根………1/2本
- 蒲焼のたれ……70cc

<使用した商品>



【1】大根を適当な大きさに切り水を加え、5分レンジで加熱します。煮汁だけ別の容器に移し、そこに蒲焼のたれを加え2倍程度にうすめたたれを作ります。



【2】ブリをぶつ切りにして、熱湯にサッと入れたあと冷水に通し、臭みをとります。使ったあとの水やお湯は捨てます。



【3】大根とぶりをお鍋に入れた後、【1】で作ったたれを好きなだけかけて中火で10～15分煮込みます。大根にしっかり味がしみ込んだら完成です。