



【 2010年11月 】

ぶりとごぼうのみそ焼き

ぶりのうま味とごぼうの風味、みそのコクがごはんによく合います。ささがきごぼうのシャキシャキとした食感がアクセントとなり、食べごたえも十分です。



カロリー	塩分	調理時間
343kcal (1人前)	3.3g (1人前)	15分
分類	ジャンル	難易度
主菜	和	簡単

生活改善のポイント

ぶりに多く含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝を助ける働きがあります。ごぼうに多く含まれる食物繊維は、便秘の予防や改善に役立ちます。

材料(2人分)

ぶり	2切れ
ごぼう	200g
(A)	
練りみそ(田楽用)	50g
酒	大3
万能ねぎ	少々
(お好みで) 粉さんしょう	少々

作り方

- 1 ぶりは1cm幅に切る。
- 2 ごぼうは縦に4~5本切り込みを入れてからささがきにする。水に5分さらし、ざるにあげて水けをきる。
- 3 小さめのフライパン(直径18cmくらい)にAを入れ、よく混ぜて広げ、2を敷き詰め、その上に1を並べ、中火にかける。
- 4 煮立ったらふたをして火を弱め、2~3分煮る。
- 5 ふたをとってまわりのみそが香ばしく焼けた頃に火を止める。
- 6 器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らし、好みで粉さんしょうをふる。

出典：生活改善レシピ