

■根菜とぶりの照り煮



●材料 2人前 303cal (1人前)

ぶり切り身	1切れ (100g)
レンコン	100g
人参	50g
ごぼう	50g

<調味料>

酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
水	100ml
みりん	大さじ1
白ゴマ	適量
片栗粉	適量

*材料の量はお好みに合わせて調整ください

●作り方

- ①ぶりの両面に塩をふり5分ほど置き、表面の水気をペーパーでふき取り4つに切る。
- ②ぶりの両面に片栗粉をはたき、フライパンに油を熱し、中火で両面こんがり焼く。
- ③レンコンは皮をむき、3分ほどみずにさらして、3mm幅のいちょう切り。
ごぼうは皮を軽くこすってとり太目の千切りにして、水にさしてあくをぬく。
人参は皮をむいて、太目の千切り。
- ④野菜を耐熱皿にいれ、軽くラップをして電子レンジ(600W)で3分ほど加熱し
鍋に野菜と調味料をいれ、ごぼうが柔らかくなるまで弱火で煮て、焼いたぶりを加えて
さらに煮汁がなくなるまで、弱火で煮込む。最後にみりんを回しかけて照りをつけて、
火を止める。器に盛付けて、お好みに白ゴマを振りかけてください。

*ポイント

野菜を電子レンジで加熱する場合、やわらかさをチェックして、時間を調整してください。