

ぶりの粕汁

<主な材料・4人分>

ぶり切り身	2切れ
大根	1/6本
にんじん	1/4本
ごぼう	1/4本
こんにゃく	1/4枚
酒粕	50g
味噌	大さじ2
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
だし汁	400ml
ねぎ	10cm
おろししょうが	1/2かけら
七味唐辛子	適量



<作り方>

- ① 酒粕をボールに入れ、お湯で溶かしておく。
- ② ぶりは一口大にし、お湯を通し、湯引きする。
- ③ 大根とにんじんと1cmにちょう切りにし、ごぼうはさがきにして水にさらす。こんにゃくは薄切りにし、湯通しする。ねぎは小口切りする。
- ④ 鍋にだし汁、大根、にんじん、ごぼうを入れ沸騰させる。具が軟らかくなったら、こんにゃくを入れる。おろししょうがを入れる。
- ⑤ しょうゆ、みりんを入れ、②のぶりを入れて、アクをとる。味噌と①を入れて煮る。
- ⑥ 器に盛りつける。ねぎと七味唐辛子をお好みでのせる。

エネルギー 128 kcal 蛋白質 8.9 g 塩分 1.4 g