

食材2つだけ!

ブリ

×

大根

味噌を使ってこっくり味に

味噌ブリ大根

材料 (2人分)

ブリ切り身 …………… 2枚

大根 …………… 8cm(200g)

○しょうがチューブ …… 小さじ1

○酒 …………… 50ml

○砂糖 …………… 大さじ1

○しょうゆ …………… 小さじ2

味噌 …………… 大さじ1

みりん …………… 大さじ1

1 材料を切る

大根は2cmの厚さで半月切りにする。耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで6分加熱する。ブリは食べやすい大きさに切ってザルにのせ、静かに熱湯を回しかける。

2 煮る

鍋に水300ml(分量外)と○を入れて中火で煮立てたら、大根とブリを入れて15分煮る。アクが出たらアクを取り除く。煮汁(大さじ2)をボウルに取って味噌とみりんを混ぜ、鍋に加える。中火にして、時々スプーンで汁をかけながら5分ほど煮詰める。

調理時間

30分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索