

# ブリのおろし煮(主菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 328kcal 食塩相当量 1.4g

野菜の量 240g(1日の野菜摂取量 350g)

## 【胃の消化を助ける大根の力！】

◎胃の保護:大根に含まれるアミラーゼはでんぷんを分解する働きがあり、弱った胃の消化を助け、二日酔いや疲れによる消化不良に効果があります。

材料(2人分) 調理時間 15分

ブリ(切り身)2切れ、だいこん10cm、ネギ1本、シメジ1/2パック、ごま油小さじ1、小麦粉大さじ2

【調味料】だし汁300ml、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、砂糖大さじ1/2、好みて唐辛子1/2本

## 作り方

- ① 大根はおろしてザルに上げ、軽く汁気を切る。
- ② ネギは5cmの長さに切り、シメジは小房に分ける。
- ③ フライパンにごま油を熱し、薄く小麦粉をはたいたブリを入れ、両面をこんがり焼きながら、脇で②をさっと炒める。
- ④ 調味料を加えて2、3分煮て、1を加えてさらにひと煮する。