



1 2 月 2 1 日 2 年



ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 ご飯

【ぶりの照り焼き】

<材料・2人分>

◎ぶり切り身 2枚 ◎サラダ油 適量 ◎酒 大さじ1
〔A〕◎酒 大さじ1/2 ◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎しょうが汁 小さじ1
〔B〕◎しょうゆ 大さじ2 ◎みりん 大さじ2 ◎砂糖 大さじ2/3

<作 り 方>

- ① バットに〔A〕を混ぜ合わせ、ぶりを入れて10分ほどおく。途中で上下を返す。
- ② キッチンペーパーでしっかりと汁気を切り、フライパンにサラダ油を熱し、皮が見えるほうを下にして並べる。
- ③ こんがりとし焼き色がついたら返し、両面が焼けたら余分な油を取る。
盛り付ける面を上にして酒をかけて、ふたをして2~3分蒸し焼きにする。
- ④ 〔B〕を入れ、スプーンで煮汁をふりかけながら弱火で煮詰める。

【かぼちゃの煮物】

<材料・2人分>

◎かぼちゃ 200g ◎水 1カップ ◎かつおぶし 2パック
〔A〕◎砂糖 大さじ2 ◎しょうゆ 大さじ2 ◎酒 大さじ2 ◎みりん 大さじ1

<作 り 方>

- ① かぼちゃは種とワタを取り、一口大に切る。
- ② 鍋にかぼちゃ、水、かつおぶし、〔A〕の調味料を入れ、火にかける。
- ③ 沸騰してきたら落とし蓋をして、そのまま弱火で15~20分程煮る。
- ④ 火を止めて鍋にふたをして10分程おき、さらに味をしみ込ませる。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎ワカメ 適量 ◎薄揚げ 1/2枚 ◎豆腐 1/4丁 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作 り 方>

- ① 油抜きした薄揚げを短冊に切り、ワカメは水で戻しておく。豆腐は角切りにする。
- ② だし汁を煮立たせ、薄揚げ、豆腐を入れ、火を止めてからワカメ、味噌を加える。