

ぶりだいこん



ひとくちメモ



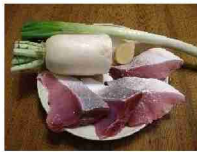
ブリは、成長に合わせていくつもの名前を持つことから「出世魚」と呼ばれます。

70～80cm以上のサイズをブリと呼びます。

地域によって呼び名はいろいろですが、関東では
ワカシ(35cm以下)→イナダ(35～60cm)→
ワラサ(60～80cm)→ブリ と言われています。

作り方

材料と分量 (4人分)



ぶり切身	4枚(350g)
だいこん	1/2本(300g)
ねぎ	1本(150g)
しょうが	1片(20g)
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1+小さじ1
酒	大さじ1
だし汁	300cc

栄養価 一人分の

エネルギー 294kcal
たんぱく質 20.5g



1 かつお節でだしをとる。

熱湯をくぐらせるだけで、雑味のないおいしいだしがとれます。



2 ぶりの切り身は1枚を3等分に切る。沸騰したお湯にさっとくぐらせ、生臭さをとっておく。



3 だいこんを厚さ2cmのいちよう切りにし、10分程ゆでる。



4 しょうがをせん切り、ねぎをななめに切る。



5 鍋にだし汁・調味料を入れ、煮立ったらしょうが・だいこん・ぶり・ねぎを入れ、落とし蓋をして中火で20分くらい煮る。煮汁が1/3位になるまで煮詰める。



麦ごはん 牛乳
ぶりだいこん
みそ汁 納豆

2021年1月の給食献立より

