



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 15



ぶり大根



※平成22年1月13日の給食献立

鰯(ぶり)



ぶりは温帯性の回遊魚で、成長するにしたがって呼び名が変わる「出世魚」として縁起のよい魚。たんぱく質、脂肪、ビタミンが多く含まれ栄養面も抜群です。

材料 (1人分)

ぶり	40 g	薄口醤油	2 g
だいこん	60 g	濃口醤油	2 g
土しょうが	2 g	削り節	0.4 g
そとう	1.5 g		
みりん	1 g		



作り方

- ぶり・・・一口大に切る
- だいこん・・・1.5 cmのいちよう切りにし、米のとき汁でゆがく
- 土しょうが・・・千切り
- 削り節・・・20 ccのだし汁をとる

① だし汁と調味料を煮立ててぶりを入れ、土しょうがを振り入れ、煮立てば、だいこんを入れ5分ほど煮、火を弱めてゆっくりと煮含める。

