

よこた内科クリニック通信 Vol.53



寒さが増し、家で過ごす時間が増えていませんか？

外に出にくい時は、家の中でストレッチや筋トレを取り組んでみましょう。



ブリのみぞれ煮



作り方

- ①ブリに酒と塩を振りかけ、しばらく置いておく。
- ②鍋にだし汁、醤油、大根おろしを入れて弱火で煮立たせる。
※大根おろしの汁の量により、だし汁の分量を調整してください。
- ③②に①を入れ、柚子の皮を少し加えブリに火が通るまで煮る。
- ④器に盛り付け、残りの柚子と青物野菜を少し添えて完成。

1人分当たり 206kcal 塩分 1.3g

材料

1人分

ブリ	1切	70g
塩	少々	0.3g
酒	小 1/2	
しょうゆ	小 1	

大根	100g
ゆずの皮	少し
だし汁	1/4 カップ 50cc
添え野菜	少し(今回は菜の花)

