

管理栄養士監修レシピ

ねこんぶだしを使った ぶりのしゃぶしゃぶ



材料(2~3人前)

【鍋つゆ】

水 600mL

根こんぶだし60ml

みりん 大さじ1

酒 大さじ1

【具材】

ぶり (刺身用) ……300g

豆腐 ……半丁

白菜 ……1/4個

白ねぎ ……1本

水菜 ……2株 (約100g)

作り方

- ①【具材】を食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋に【鍋つゆ】の材料を入れて沸騰するまで煮る。
 - ③【具材】をしゃぶしゃぶと煮て、ポン酢やごまだれでお召し上がりください。
- ※ぶりは鍋に入れて表面がうっすらと白くなれば食べごろです。

Point

管理栄養士のおすすめポイント

冬に旬を迎える「ぶり」は、美味しいだけではなくたんぱく質やビタミンDなどの栄養も豊富な食品です。特にぶりなどの青魚に多く含まれている多価不飽和脂肪酸のDHAやEPAは体内の悪玉コレステロールを減らす働きがあり、動脈硬化や糖尿病といった生活習慣病の予防に役立つとされています。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー …… 346kcal	たんぱく質 …… 28.0 g
脂質 …… 20.3 g	炭水化物 …… 12.7 g
食物繊維 …… 2.5 g	塩分 …… 2.5 g

⇒裏面のレシピも
見てね!

メレシピ

定番の「雑炊」がおススメ

作り方（2～3人前）

- ①鍋つゆが足りない場合は水：ねこんぶだし＝7：1の割合で混ぜたつゆを加える。
- ②鍋つゆを温めて煮立ったら、茶碗に軽く盛ったご飯2杯分（200～250g）を入れる。
- ③卵を2個溶いて、鍋に回しいれる。
- ④仕上げにネギや刻みのりをお好みで散らして完成！

