

免疫力アップ：主菜

「ぶりの煮おろし」

大根には、でんぷんを分解する消化酵素のアミラーゼが含まれており、消化を助けてくれます。また、細胞が壊れて空気と触れたときに作られる辛み成分のイソチオシアネートには、殺菌作用と抗酸化作用があります。

<主な材料・2人分>

- ・ ブリ（切り身） 2切れ
- ・ 塩 少々
- ・ 大根 1/3本
- ・ 人参 1/2本
- ・ 春菊 1/4束
- ・ 片栗粉 大さじ2
- ・ だし汁 約3/4カップ
- ・ A酒 大さじ2
- ・ A醤油 大さじ1
- ・ Aみりん 大さじ1/2
- ・ A砂糖 大さじ1/2
- ・ 油 大さじ1
- ・ ゆずの皮 適量



<作り方>

- ① ブリは一口大に切って塩をふり、10分ほど置く。人参は乱切りにし、春菊は5cm幅にカットする。
- ② 大根はすりおろし、ザルで水気を切り、汁は取っておく。
- ③ フライパンに油を入れ熱し、水気を取って片栗粉を軽くまぶしたブリを入れ、両面焼き色が付くまで焼く。
- ④ 鍋に②の大根の汁、だし汁を入れ、A、人参を加えて火にかける。人参が柔らかくなったら、③のブリと春菊の軸を加える。火が通ったら、春菊の葉を加えてさっと煮、器に具材を盛る。
- ⑤ 残った煮汁に大根おろしを加えて火をかけ、ひと煮立ちしたら、④にかける。
- ⑥ ゆずの皮をすりおろし、お好みの量をかける。

(1人分)

エネルギー 301kcal 蛋白質 18.6g 塩分 1.5g