

☆韓国風ぶり大根

【コレステロール予防レシピ】

ぶりには不飽和脂肪酸である「EPA」や「DHA」が豊富に含まれており、悪玉コレステロールの低下作用があると言われています。

<主な材料・2人分>

ぶり（切り身） 2切れ
大根 1/4 本
生姜 1/2 片
にんにく 1/2 片
コチュジャン 大さじ 1/2
ごま油 大さじ 1
あさつき 適量
糸唐辛子 少々
A
醤油・酒 大さじ 1
砂糖 小さじ 2
水 300cc



<作り方>

- ① ぶりは1切れを3等分に切り、ざるに並べて熱湯を回しかける。
- ② 大根は大きめの乱切り、生姜とにんにくはみじん切りにしておく。
- ③ 鍋に大根と水（分量外、あれば米のとぎ汁）を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、20分間ほど下茹でしたら水気をきっておく。
- ④ 別の鍋にごま油と生姜、にんにく、コチュジャンを入れて弱火で熱して炒める。香りが出てきたら、下茹でした大根を加えてひと炒めする。
- ⑤ 大根全体に油がまわったら、Aを入れる。煮立ったら、ぶりを加えて落としフタをして中火で火が通るまで煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、小口切りにしたあさつきと糸唐辛子をのせて完成。

エネルギー 367kcal 蛋白質 23.0g 塩分 1.8g