

## 【ブリとかぼすのみぞれ鍋】

☆青魚に多い多価不飽和脂肪酸や大豆に含まれるタンパク質には、血中コレステロールを下げる働きがあります。あわせて野菜もたっぷり摂り、生活習慣病予防に努めましょう。

### 材料 (2人分)

ブリの切り身	2枚	
塩	ひとつまみ	
焼き豆腐	1/2丁	
椎茸	4個	
人参	1/2本	
水菜	1/2束	
れんこん	1節	
かぼす	1個	
大根	1/2本	
A	だし汁	2カップ
	醤油	大さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1



### 作り方

1. ブリは1切れを半分に斜め削ぎ切りし、塩をふってしばらく置き、出てきた水気を拭きとる。
2. 焼き豆腐は食べやすい大きさにカットする。椎茸は石付きをおとし、飾り切りにする。人参は輪切りにしてから花形に切る。水菜は食べやすい長さにカットする。れんこんは皮をむいて輪切りにし、水にさらす。かぼすは輪切りにする。大根はおろして軽く水分をしぼる。
3. 鍋にAの調味料を加えて火にかける。豆腐を下に敷いて、ブリ、れんこん、人参、椎茸を並べ、蓋をして温める。ブリに火が通ったら水菜、かぼす、大根おろしを加え、さらに一煮立ちさせる。

栄養価 (1人分) エネルギー 424kcal、蛋白質 33.6g、塩分 3.0g