

栄養満点 ブリだいこん

舞鶴市立白糸中学校
一年二組 6班

材料…

ぶり 2切れ , 大根 15cm程度
水 180cc , 醤油 大さじ2
みりん 大さじ2 , 砂糖 大さじ1
おろし生姜 大さじ1/2, 顆粒だし 小さじ1

～メリット～

- ・ 健康維持… 生活習慣病予防や免疫力向上に役立ちます。
- ・ 栄養バランス… ブリと大根の栄養が組み合わせることで、バランスの取れた食事になります。
- ・ 美肌効果… コラーゲン生成を促し、肌の弾力アップや美髪効果が期待できます。
- ・ 体を温める… 冬にぴったりの温かい料理で、体を芯から温めます。

作り方

- 1.ぶりは半分に切り沸騰したお湯にサッとくぐらせた後、軽く洗って生臭さをとっておく
- 2.大根は乱切りにし米のとぎ汁で串が通るくらい(10分程度)茹でた後軽く洗う
- 3.鍋に水・調味料を入れ煮立ったらぶりとおろし大根を加え、落とし蓋をして中火で20分程、煮汁が1/3になるまで煮詰め完成！

想い

1. 舞鶴の特産品を知ってほしい
2. 旬の魚や食材を知ってほしい
3. 魚が嫌いな人にも食べてほしい
4. 魚のおいしさを知ってほしい
5. 興味がない人でも見てほしい

