



## ぶり大根

### 材料 2人分

ぶり切り身	2切れ (180g)
塩	適量
大根	200g
生姜	10g

【A】水	150ml
【A】酒	大さじ2
【A】しょうゆ	大さじ2
【A】みりん	大さじ2
【A】砂糖	大さじ1

### 作り方

(下ごしらえ)

ぶり切り身は1切を3等分し塩をふって5分程おいてから熱湯をかける。

- 1 大根は乱切りに、生姜は薄切りにする。
- 2 容器に①の大根と生姜、下ごしらえしたぶりを入れてAを加えフタをする。  
電子レンジ (500W) で8分加熱して10分蒸らす。  
安全目視フロートが下がっていることを確認し、フタを開ける。
- 3 全体をぶりの身がくずれないように混ぜ合わせ、フタをしないで電子レンジ (500W) で2〜3分加熱する。