



10分

1人分あたり  
286  
kcal

昆布だしであっさり♪

# お手軽ブリしゃぶ

DELISH  
KITCHEN

 ヨークベニマル

昆布だしであっさり♪

# お手軽ブリしゃぶ

10分

1人分あたり

286  
kcal



## 材料 (2人分)

ブリ [刺身]	120g
絹豆腐	1/2 丁 (150g)
ねぎ	1/2 本
えのき	1/2 袋 (100g)
しょうが (薄切り)	2 枚
昆布 [乾燥]	6cm
水	500cc
酒	大さじ 2
塩	ひとつまみ

☆ポン酢ねぎだれの調味料

ポン酢	大さじ 3
ごま油	大さじ 1
白いりごま	小さじ 1

- 1 豆腐は食べやすい大きさに切る。ねぎは 10cm 残して斜め薄切りにする。残った 10cm 分はみじん切りにする。えのきは根元を切り落としてほぐす。
- 2 ボウルに☆、ねぎ (みじん切り) を入れて混ぜる (ポン酢ねぎだれ)。
- 3 鍋に水、昆布を入れて中火で熱し、沸騰直前に昆布を取り出す。酒、塩、しょうが、豆腐、えのき、薄切りにしたねぎを加えて中火で煮立たせ、ふたをして弱火で 5 分煮る。  
昆布は汚れがあれば、乾いた布巾でさっとふく。
- 4 ブリは器に盛る。ブリを 3 にさっとくぐらせる。  
野菜、豆腐とともにポン酢ねぎだれにつけてお召し上がりください。