

さっぱりおいしい♪

ブリと野菜の シャキシャキ鍋

20分

1人分あたり

371
kcal

DELISH
KITCHEN

さっぱりおいしい♪ ブリと野菜の シャキシャキ鍋

20分

1人分あたり
371
kcal



材料 (2人分)

ブリ [しゃぶしゃぶ用]	200g
油揚げ	2枚 (20g)
水菜	1/2袋 (100g)
長ねぎ	1本

☆調味料

水	500cc
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/3
和風顆粒だし	小さじ1/3

- 1 油揚げはキッチンペーパーで余分な油をおさえ、横長において1.5cm幅に切る。
- 2 水菜は根元を切り落とし、5cm幅に切る。ねぎは根元を切り落とし、斜め薄切りにする。
- 3 鍋に☆を入れて中火で煮立たせ、油揚げ、水菜、ねぎを加えねぎに火が通るまで3分ほど煮る。ブリを少しずつ加えて火が通るまで煮る。
水菜、ねぎはシャキシャキの食感を楽しむため、食べながら少しずつ加えていきましょう。