



# 電子レンジで パッパッとできる! 魚料理



ブリ



旬: 12~2月

## ブリ大根

成長につれて名前が変わる魚は出世魚と言われて縁起物扱いされました。寒ブリと言われるように12月~2月までの厳寒期が旬です。



1人分  
317kcal

### 材料 (4人分)

ブリ	4切
大根	1/3本
しょうが(千切り)	1片
酒	大さじ4
A みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ5

### ●作り方 [500Wのレンジを使用したレシピです。お使いのレンジに合わせて時間調整してください。]

- ①大根は1.5cm程度の厚さのいちよう切りにし、耐熱皿に並べ、ラップをして串が通る程度に10分間加熱しておきます。
- ②耐熱皿にひと口大に切ったブリ、①の大根を入れ よく混ぜ合わせたAを入れ、5分間よくなじませておきます。
- ③②をラップなしで10分間加熱します。途中、上下を混ぜ合わせながら加熱すると、味が均等になります。

広島魚商協同組合



広島の魚情報がいっぱい! <http://www.uoshou.or.jp/>