

ブリのしゃぶしゃぶ



材料 (4人分)

ブリ	500g
豆腐	1丁
ねぎ	2本
にんじん	1/2本
ハクサイ	400g
しいたけ	4枚
好みの薬味 (ネギ、七味唐辛子など)	適宜

【だし】

だし昆布	8cm
水	5カップ
酒	1/4カップ
塩	小さじ1

1人分栄養価

エネルギー	422kcal	炭水化物	10.1g
たんぱく質	33.5g	カルシウム	161mg
脂質	25.4g	塩分	1.6g

作り方

- ① にんじんは薄切りにし、しいたけは石づきをとり、ネギは1cm幅の斜め切りにする。白菜と豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- ② ブリは薄くそぎ切りにします。
- ③ 鍋にだし昆布と水を入れて火にかけ、煮立ったら酒と塩で調味します。
- ④ 野菜を適宜入れてしんなりしたら、ブリを入れてさっと火を通します。ポン酢しょうゆと好みの薬味で食べます。

食育ばなし

〈ブリ〉

冬が旬の「ブリ」は、出世魚と呼ばれ、京都（丹後）では大きくなるにつれツバス、ハマチ、マルゴ、ブリと名前が変わります。

【見分け方のポイント】

- 尾が鋭くて、大きく、目がすんでいるもの
- 体の黄色い縞がくっきりしているもの

