



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

寒の味覚を楽しむレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士

市野真理子先生



※写真はイメージです

満足感のある、冬を満喫できる一品

ぶりのお雑煮

新年の始まりを感じる料理のひとつであるお雑煮は、地域やご家庭によって味付けや使用する食材が異なり、日本の食文化の豊かさを感じられるメニューです。岡山県や福岡県などでは、お雑煮にぶりが入る地域もあるそうです。ぶりを加えることでたんぱく質が摂れ、体を内側から温めることができるためおすすめです。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

ぶり	2切(160g)	淡口醤油	小さじ2
A 酒	小さじ1	B みりん	小さじ1
塩	少々	塩	少々
大根	40g	切り餅	2個
人参	40g	柚粉唐辛子	少々
ほうれん草	100g		
かまぼこ(紅)	2枚		
だし汁	400ml		

- 1 ぶりはAをふりかけて10分ほど置いたらキッチンペーパーで水分をふき取り、グリルまたはフライパンで両面を焼きます。
- 2 大根、人参は皮をむいて1cm幅に切り、梅型で抜きます。ほうれん草は茹でて水にとり、4cm長さに切ります。かまぼこは1cm幅に切ります。
- 3 鍋に2の大根と人参、だし汁を入れ、火にかけて煮ます。柔らかくなったらBを加えます。
- 4 切り餅は両面を焼いたら、器に盛ります。
- 5 4に1のぶり、2のほうれん草とかまぼこ、Bの大根と人参を盛り、汁を入れて柚子の皮を飾ります。

ココがPOINT!

ぶりと餅を焼くことで、香ばしい一品に仕上がります。

1人分
エネルギー
337 kcal

1人分
食塩相当量
1.9g

1人分
たんぱく質
19.6g