

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

大根おろしと手作りポン酢が味の決め手♪

ゆず香るぶりしゃぶ

調理時間

20分

1人分

190kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



ぶり



大根

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
いつでも新鮮
しほりたて生しょうゆ
450ml



「つくり方動画を
配信中!」

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



ゆず香るぶりしゃぶ

材料/2人分

刺身用ぶり……………1さく(80g)
大根……………5cm分
水菜……………1/2束
かつおだし……………3カップ
ゆず……………1/2個
七味唐辛子……………適量
〈手作りポン酢〉
ゆずの絞り汁……………大さじ2
キッコーマン いつでも新鮮
しぼりたて生しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ1と1/2
昆布……………5g
鰹節……………3g

作り方

- ①ゆずは1/2個は薄切りにする。大根はおろす。
水菜は5cm幅に、ぶりは2～3mm幅に切る。
- ②手作りポン酢はゆずの絞り汁以外の材料をすべて
合わせて、600w電子レンジに40秒かけ、ゆず
の絞り汁を加え、粗熱が取れたらざるでこす。
- ③鍋にかつおだし、①のゆずの薄切りを入れて火
にかけ、煮立ったら、水菜、ぶりをさっとくぐらせ、
②のポン酢、七味唐辛子、大根おろしと共に頂く。