



ブリの煮つけ 陳皮風味

みかんの香りでおいしさアップ

難易度：★★☆

カロリー	244kcal
季節	冬レシピ
食材	魚 野菜
効能	冷え むくみ カゼのぼせ 疲れ ストレス 便秘 消化不良 貧血
体質	気虚 気滞 血虚 陰虚 水毒

材料【4人分】

ブリ切り身：4切れ →粗塩を少々ふる

<下味>粗塩少々、片栗粉大さじ1

菜の花：1/2束 →食べやすい長さに切る

陳皮（みかんの皮）：3個分 →みかんの皮を天日干ししたもの

生姜スライス：5枚

<調味料>

酒：大さじ2

ハチミツ：小さじ2

しょうゆ：大さじ1.5

水：400cc

作り方

- 鍋に<調味料>と生姜を入れて、煮立ったら陳皮を適当にちぎりながら加えて5分煮る。
- ブリに片栗粉をまぶしながら入れて、フタをして10分煮る。
- ブリを盛り付けて、煮汁の残った鍋に菜の花を加えて、サッと煮て盛り付ける。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.