

ぶりのあら炊き



< 材料の目安 >

鰯あら	1パック (800g くらい)
ごぼう	1本
しょうが	3切れ くらい
酒	100cc
みりん	50cc
しょうゆ	大さじ 3
水	50cc

< 作り方 >

1. 鍋に湯を沸かし鰯あらをいれ、沸騰して 1~2 分したらざるにあける。身を崩さないように注意して、流水でアクや汚れを洗い落とす。
2. ごぼうは皮をたわしでごしごし落として適当な大きさに斜め切りにして、ひたひたのお湯で 5 分くらい下茹でする。
3. 鍋に調味料と生姜を入れ火にかけ、沸騰したら鰯あらを入れて落とし蓋をし、中火で 10 分くらい煮る。
4. ごぼうも加えて、ごぼうが柔らかくなるまでさらに 10 分くらい煮る。

心とカラダのワンポイントレシピ

食習慣を改めるには時間も必要。

まずは毎日の食事を楽しむ気持ちが大切、焦らないで