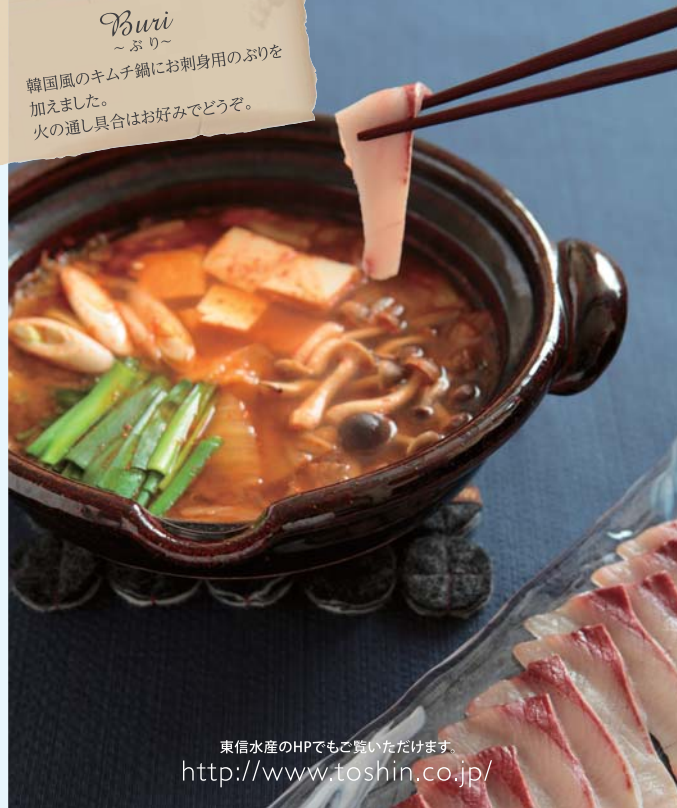




Fresh Seafood!
ぶりのピリ辛しゃぶしゃぶ

Buri
~ぶり~

韓国風のキムチ鍋にお刺身用のぶりを
加えました。
火の通し具合はお好みでどうぞ。



東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

Fresh Seafood!
ぶりのピリ辛しゃぶしゃぶ

313 kcal(1人分)

調理時間 10分

材料(2人前)

ぶり(刺身用)	120g
キムチ	100g
しめじ	1/2株
豆腐	1/2丁
にら	1束
長ねぎ	1本
しょうゆ	大さじ2
みそ	大さじ2
酒	大さじ2
昆布	6cm角



Point/

ぶりは薄く切ってとりやすいように
皿に並べましょう。
鍋に入れる具はお好みで。

作りかた

1. ぶりは薄く切る。
2. しめじは根元を切ってほぐし、にらは5cm長さに切る。長ねぎは1cm幅のななめ切りに、豆腐は食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に昆布と水1リットルを入れて火にかける。沸いたらキムチと酒、しょうゆ、みそを加える。
4. 煮立ったらしめじ、豆腐を入れて再び沸騰したらぶりを入れていただく。



料理 料理研究家 荒木典子 ©東信水産株式会社