

記入例

参加者に好評なおすすめ献立

1 料理名
ぶり大根
2 材 料 (1 人分) ←いつも作る人数分を記入してください
大根・・・150 g 米のとぎ汁・・・大根がかぶるくらい ぶりのアラ・・・150 g 塩・・・小1 / 4 しょうが・・・1 かけ [調味料] 水・・・150m l 酒・・・大1 砂糖・・・大1 みりん・・・大1 / 2 しょうゆ・・・小2
3 作り方
1. ぶりのアラを並べ、塩をふりかけ 15～20 分おく。 熱湯をくぐらせ、ウロコや汚れを落とす。 2. 大根は皮をむき、厚さ 3 c mの半月切りにする。 たっぷりの米のとぎ汁で、中火で 15 分ゆでてあく抜きをする。 ざるにあげて水洗いする。 3. しょうがは皮をむいてせん切りにし、半分は飾り用に残す。 4. 鍋にぶりのアラと大根と水、半量のしょうがを入れて強火にかける。 煮立ってきたら、調味料を酒、砂糖、みりん、しょうゆの順に加え、さら に 15 分煮る。 5. 器に盛り付け、飾り用に残しておいたしょうがを飾る。 [工夫している点]←あったら記入してください 例：大根は、煮崩れないように面取りをしている。