

# 今月のオススメレシピ

2021. 12  
第93回  
担当: 呂本

## 第93回のテーマ「寒い時に食べたいぽかぽかレシピ」

冬本番、厳しい寒さが続いていますね。

今年最後は、身体も心もぽかぽかになるレシピをご紹介します！

### うま辛ぶい大根



#### 材料(2人分)

ぶり切り身…2切れ(200g)

大根…1/4本(300g)

しょうが…1片(5g)

おろしにんにく…小さじ1/2

酒…50ml

水…材料がかぶるくらい  
(鍋に合わせて変えて下さい)

しょうゆ…大さじ1

砂糖…大さじ1/2

鷹の爪…お好みで

コチュジャン…小さじ2

ごま油…小さじ1

ねぎ…20g



#### 作り方

- ①ぶりの切り身を食べやすい大きさに切り、熱湯にくぐらせた後、水で洗い臭みをとります。
- ②大根は一口大に切り、沸騰した湯で5分茹でた後、ざるにあげ軽く水気をきります。
- ③鍋にぶり・大根・薄切りにしたしょうが・おろしにんにく・酒と材料がかぶるくらいの水を加え中火で10分煮ます。
- ④③にしょうゆ・砂糖・鷹の爪・コチュジャンを加えさらに15分煮込みます。
- ⑤④の火を止め、ごま油を回し入れ、小口切りにしたねぎをかけて完成です。

調理時間:約40分

#### 栄養成分量(1人分)

エネルギー:327kcal  
たんぱく質:23.2g  
脂質:20.5g  
炭水化物:14.6g  
食塩相当量:1.6g



### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

脂ののったぶりは中性脂肪を下げ、血液をサラサラにする働きのあるEPAが豊富に含まれています。また大根には胃もたれにならないように手助けしてくれる消化酵素が多く含まれているので、どちらの食材もつつい食べ過ぎてしまいがちな年末におすすめです。