

## 寒ブリの有馬焼のセット

主食: 紀州の混ぜごはん 主菜: 寒ブリの有馬焼 副菜: きのこの土佐和え



野菜摂取量: 351 g



食塩相当量: 2.4 g



カロリー: 528 kcal

※3品摂取総量

## 寒ブリの有馬焼



## 材料

《2人分》

ブリ	2切れ(120g)
しょうゆ	小さじ1強
だいこん	80g
長ねぎ	1本
水菜	小2株
だし汁	大さじ4
みりん	小さじ1強
砂糖	小さじ1
粉さんしょう	少々

## 作り方

1. ブリを霜降りにする(ブリの全体に熱湯をふりかけ、冷水にとる)。しょうゆをからませてしばらくおく。  
だいこんは1cm角の棒状に切る。長ねぎは4cm長さの筒切りにする。水菜は4cm長さに切る。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、ブリを入れフタをし、弱火で約2分加熱して両面に焼き色をつける。
3. ビタクラフトの鍋にだし汁、だいこん、長ねぎ、みりん、砂糖、粉さんしょうを入れフタをし中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして約3分加熱する。
4. 3に2のブリを戻し、水菜を加えて少し加熱させ、タレをからめて3の野菜と一緒に器に盛り、煮汁を少し煮詰めてかける。



## 紀州の混ぜご飯

### 材料

《 3人分 》

米	1カップ	【A】	
水	170cc	酢	小さじ1弱
大葉	4枚	砂糖	小さじ1強
小松菜	1/3束		
れんこん	60g		
にんじん	50g		
卵	1個		
サラダ油	小さじ1弱		
梅干し	2粒		

### 作り方

1. 米は炊く30分前に洗ってザルに上げておく。
2. 大葉は千切りにする。小松菜は細かく切って水でよく洗う。れんこん、にんじんは5mmの角切りにする。れんこんは切った後、水にさらして水気を切る。
3. ビタクラフトの鍋に米、分量の水、2の野菜を入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして10分加熱する。火を止めてフタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし、5～10分蒸らす。
4. 錦糸卵を作る。ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱する。サラダ油を薄くひき、溶きほぐした卵を流し入れ、フタをして火を止める。2分間おいて取り出す。
5. ボウルに【A】を合わせて3のご飯と混ぜ合わせ、さらにちぎった梅干しを加え全体を混ぜたのち、錦糸卵、大葉を飾る。

## きのこの土佐和え

### 材料

《 2人分 》

えのき	1袋	酒	小さじ1
エリンギ	中2本	しょうゆ	小さじ1
さやえんどう	12枚	かつお節	1袋
		一味唐辛子	少々

### 作り方

1. えのきは石づきをとり半分の長さに切る。エリンギは縦半分になり斜め薄切りにする。さやえんどうは筋を取り半分に切る。
2. ビタクラフトの鍋にえのき、エリンギ、さやえんどう、酒大さじ1、水大さじ2を入れて、フタをして中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にし、約2分加熱してから火を止めて、ザルに上げて水気を切る。鍋に再び戻して、しょうゆ、かつお節、一味唐辛子を全体にからめる。