

カリブロと白身魚のみぞれ煮 材料（4人分）

カリブロ	280g	だし汁	200cc
白身魚	4切れ	砂糖	大さじ2
大根	300g	醤油	50cc
		酒	50cc

【作り方】

- ①カリブロは小房に分けておく。大根はすりおろしておく。
- ②鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、煮立ってきたら先にカリブロを加え、火が通ったら白身魚を加えて、煮汁をスプーンでかけながら煮る。
- ③最後に大根おろしを加えて、ひと煮したら火を止める。



エネルギー	134kcal	タンパク質	18.2g
脂質	0.7g	塩分	2.0g

（協力：信愛女学院短期大学）