

# 乾しいたけの旨みたっぷり！ うま塩ブリ大根

## 【材料 1人分】

・ブリ	60g
・大根	100g
・乾しいたけ	1個
・油	1g
・水	100g
・トマトケチャップ	小さじ1強
・濃口しょうゆ	小さじ1強
・砂糖	小さじ1強



## ～作り方～

- ①分量の水にケチャップを溶かし入れ、乾しいたけを戻し出汁を取る。乾しいたけは戻ったら軸を取っておく。
- ②大根は皮をむき2cm厚さの半月切りにし、ブリは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油をひき、ブリの両面を軽く焼く。  
※余分な油はキッチンペーパーで拭き取る。
- ④①と②、砂糖・しょうゆを加え、落し蓋をして弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤器に盛りつけて完成。

## 〈栄養価〉

・エネルギー	215Kcal
・たんぱく質	14.5g
・脂質	11.8g
・食塩相当量	1.2g

**\*通常※よりも約33%減塩**