

# 塩焼きぶりの 栄養満点のみそ汁

対象

どなたでも



## 材料【2人分】

ぶり…………… 1切れ  
塩…………… ひとつまみ  
にんじん…………… 30g  
かぶ…………… 1個  
おくら…………… 4本  
みょうが…………… 1/2個  
だし汁…………… 300ml  
白みそ…………… 大さじ1  
(または西京みそ…………… 大さじ2)

## 作り方

- 1) ぶりに塩を振り、グリルで両面焼く。
- 2) にんじんとかぶはいちょう切り、おくらとみょうがは輪切りにする。
- 3) 鍋ににんじん、かぶ、だし汁を入れて火にかける。
- 4) 野菜がやわらかくなったら、おくらとみょうがを入れて一煮立ちして火を止める。
- 5) 椀に塩焼きしたぶりをのせ、上から4の汁をかける。

## Cooking Point!



・白味噌はメーカーによって味が違うので、量を調整しながらお気に入りの味を見つけて下さい。