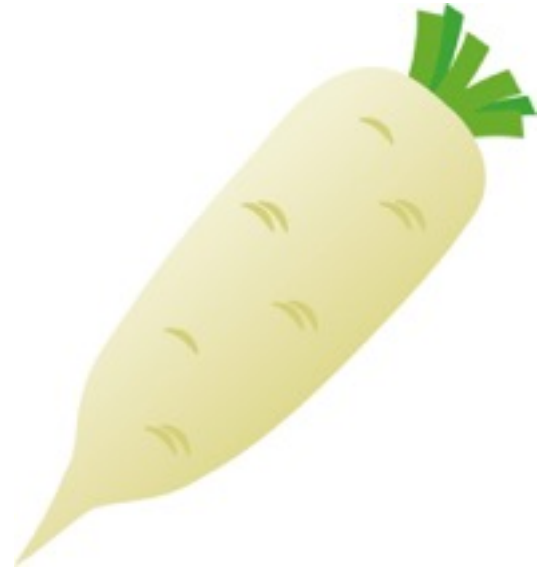


冬-3 ぶりのおろし煮

【材料】（2人分）

ぶり 2切れ
しょうが（薄切り） 1かけ
大根おろし 3/4カップ
水 1/2カップ
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
オイスターソース 小さじ1
砂糖 小さじ1



【作り方】

1. ぶりは水気を拭く。
2. フライパンに水、みりん、酒、しょうゆ、オイスターソース、砂糖、しょうが、大根おろし入れて強火にかける。フツフツしてきたら、ぶりを加え、ふたをして中火で7分煮る。たまに煮汁を回しかける。