

AJINOMOTO. × weekly FoodNote

旬のぶりで! あったかレシピ



エネルギー(1人分) **322kcal**  
塩分(1人分) **3.1g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- ぶり切身(一口大に切る)……………4切(360g)
- はくさい……………1/4個
- にんじん(幅5mmの輪切り)……………1/2本
- 木綿豆腐(4等分にする)……………150g
- ぶなしめじ(小房に分ける)……………100g
- 長(白)ねぎ(斜め薄切り)……………1本
- 「水……………720ml
- A
- 「鍋キューブ®」鶏だし・うま塩……………4個

## 作り方

- ① はくさいは芯と葉に分け、芯は幅4cmのそぎ切りにし、葉は幅4cmに切る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったらぶり・①のはくさいの芯・にんじん・豆腐・ぶなしめじ・ねぎ・①のはくさいの葉の順に加えて煮る。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群3.3	合計 4.1点
	♣3群0.5	♦4群0.3	

AJINOMOTO. × weekly FoodNote

旬のぶりで! あったかレシピ



エネルギー(1人分) **318kcal**  
塩分(1人分) **1.2g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 **主菜** 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- ぶり切身(一口大のそぎ切り)……………4切(360g)
- 「Cook Do® きょうの大皿」ガリバタ鶏用…1箱
- 片栗粉……………適量
- サラダ油……………適量
- みずな(長さ4cmに切る)……………適量
- レモン(くし切り)……………適量

## 作り方

- ① ぶりを「Cook Do® きょうの大皿」ガリバタ鶏用に約20分漬ける。
- ② キッチンペーパーで余分な汁気を拭き、片栗粉をまぶして、175℃に熱した油で揚げる。  
※火を入れ過ぎるとかたくなってしまいますので、気をつけましょう。
- ③ 器にみずな、②を盛り、レモンを添える。

四群  
点数  
(1人分)

♠1群0.0  
♣3群0.0

♥2群2.9  
♦4群1.1

合計  
4.0点

AJINOMOTO. × weekly FoodNote

旬のぶりで! あったかレシピ



エネルギー(1人分) **248kcal**  
塩分(1人分) **1.5g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 **主菜** 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- ぶり切身(一口大に切る)……………3切(270g)
- お大根(幅1cmのいちよう切り)……………1/4本(200g)
- 「●[Cook Do® きょうの大皿] 豚バラお大根用・1箱  
A」
- 「●水……………1/2カップ(100ml)
- サラダ油……………大さじ1
- きぬさや(約1分茹でる)……………適量

## 作り方

- ① フライパンに油を熱し、お大根を入れて炒め、両面に軽く焼き色をつける。  
いったん火を止め、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ② ①を再び火にかけ、煮立ったら弱火にし、ぶりを加えフタをして約5分煮、強火にして煮汁をからめる。
- ③ ②を器に盛り、斜め半分に切ったきぬさやを散らす。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群2.2	合計 3.2点
	♣3群0.2	♦4群0.8	

AJINOMOTO. × weekly FoodNote

旬のぶりで! あったかレシピ



エネルギー(1人分) **298kcal**  
塩分(1人分) **1.6g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 **主菜** 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

## 材料(2人分)

- ぶり切身……………2切(180g)
- ブロッコリー(小房に分ける)……………6房
- ミニトマト(半分に切る)……………4個
- ┌●水……………1/2カップ(100ml)
- A ●「Cook Do®」香味ペースト……………1周(8.5g)
- └ ※「香味ペースト」の使用量はキャップの円周が目安です。  
(1周は約12cmです。)
- サラダ油……………大さじ1
- チャービル……………適量

## 作り方

- ① フライパンに油を熱し、ぶりは皮目を下にして焼き、途中裏返して表面がパリッとするくらいまで焼く。
- ② ①にブロッコリー・ミニトマト・Aを加え、フタをして蒸し焼きにする。
- ③ ぶりに火が通ったらフタをはずし、とろみがつく程度に煮詰め、器に盛りチャービルを添える。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群2.9	合計 3.7点
	♣3群0.2	♦4群0.6	