



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●吉田 愛 『家の光』2025年2月号「家の光料理カード」掲載

ブリとダイコンのキムチ煮 ～ ピリッとした辛みがブリによくからむ～



エネルギー
307kcal
塩分2.5g
調理時間30分
(Bの煮汁は70%摂取として算出)



材料(2人分)

- ブリ(切り身) ……2切れ(200g)
- ダイコン ……1/3本(正味約250g)
- ニラ ……30g
- ハクサイキムチ ……80g
- A [ニンニク・ショウガ(みじん切り) ……各1かけ分
- B [水 ……1カップ
- 酒・しょうゆ ……各大さじ1
- コチュジャン ……小さじ2
- ゴマ油

2月号好評発売中

作り方

- ①ブリは食べやすい大きさに切って熱湯を回しかけ、水にとって水けを拭き取る。
- ②ダイコンは1.5cm厚さの半月切りにする。ニラは4cm長さに切る。キムチは大きければ食べやすく切る。
- ③フライパンにゴマ油大さじ1/2とAを入れて中火で熱し、香りが立ったらキムチを加えてさっと炒める。①とダイコンを加えて炒め合わせ、Bを加えて煮る。
- ④煮たったらふたをして途中で一度上下を返して弱火で15～20分ほど煮る。ダイコンに竹串がすっと通ったらふたを取り、ニラを加えてしんなりとするまでさっと煮る。

家

□JENO HIKARI

の

食と農から始まる。JAグループのファミリー・マガジン

光



松坂桃李

家族ができて、時間の使い方が変わりました

2 February 2025
特集
ぽっくりおなかに
すっきりおなか
大作戦
さようなら

農が織りなす
景観や風情に新しい価値を！
進化系
農家レストラン

人気の果菜類 & 暑さに強い
野菜の種
プレゼント



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで