

スズカ調剤薬局 食べる処方せん



寄せ鍋、水炊き、ちゃんこ鍋、
1人用に大人数用…鍋物の特に
美味しい季節になりました！
お鍋は美味しいだけではなく、
お肉やお魚、お野菜を簡単に
しっかり摂ることができる優秀
なお料理といえます♪

ご自分でお作りになることが可
能な場合は、つけだれにごまや
薬味を入れたり、お出汁を鰹節
や昆布でとられると、旨味成分
により減塩効果も期待できま
す。美味しくて温まるお鍋。今
夜はゆっくり、あたたかいお鍋
にしませんか？

毎日のお食事や健康に関する
ご相談もスズカ調剤薬局までお
気軽にお問い合わせ下さい。



材料（2人分）

ぶり	ひとさく	
出汁用	昆布	
白菜、ねぎ、豆腐などお好みの材料		
（つけだれ）		
ポン酢醤油	80g	
ミョウガ	1個	小葱 2本
生姜	6g	蕪 70g（すりおろす）

うまみたっぷり！ ブリのしゃぶしゃぶ

- ①白菜、ネギ、豆腐などお好みの材料をカットし盛り付ける
（ぶりはお刺身で食べられる新鮮なものをご用意ください）
- ②鍋に昆布を入れ出汁をとる
- ③ポン酢醤油にみじん切りした小葱、ミョウガ、すりおろした生姜とカブを加え馴染ませておく
- ④土鍋で温めた出汁にブリをくぐらせ、よく加熱する