

レシピ: "ぶりの甘辛焼き"

準備時間

15
分



"ぶりの甘辛焼き"

調理時間

8
分

分量

2
人分

材料 (2人分)

ぶり	120g (2切れ)
塩	ひとつまみ
小麦粉	4g
れんこん	40g
ごま油	小さじ1
おろし生姜チューブ	
【調味料】	
ケチャップ	大さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
減塩しょうゆ	小さじ1/2
青じそ	1枚

作り方

- (下準備) ぶりをバットに入れて塩をふる。
- ① 大葉は水洗いして水気を取り、千切りにする。
れんこんは皮をむき、5mm厚さの半月切りにして酢水につける。
 - ② ぶりの水気を拭き、小麦粉をまぶす。
 - ③ フライパンにごま油を熱し、ぶり、水気を拭いたれんを並べ、
中火で返しながらか4～5分焼く。
れんこんは焼き色がついたら途中で取り出す。
 - ④ おろし生姜と調味料の全てを混ぜ合わせる。
 - ⑤ ぶりが焼けたら4を加え、全体にからめ火を止める。
 - ⑥ れんこんと一緒に盛り付けて大葉をのせる。
- ※ケチャップは焦げやすいため、調味料を入れたら弱火にしましょう

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



0.6

グラム
塩分

ミリグラム
コレステロール

グラム
総脂肪

グラム
炭水化物