



ぶりのほん酢照り焼き



材料・下準備(2人分)

- ぶり …………… 2切れ(80g/切れ)
- 長ねぎ …………… 1/2本(50g)：斜め切り
- しいたけ …………… 2個(40g)：石づきを除き、薄切り
- 油 …………… 大さじ1/2
- ほん酢しょうゆ …… 大さじ1と1/2

長ねぎはたまねぎに、しいたけは他のきのこにアレンジできます。

Point
ほん酢しょうゆを使うとさっぱりとした味に仕上がります。
香味野菜やきのこと一緒に魚がおいしく食べられるレシピです。

作り方

- ① フライパンに油を熱し、ぶりを入れ、空いているところに長ねぎ・しいたけを入れて焼く。
- ② 完全に火が通ったら、仕上げにほん酢しょうゆを加えて味を調える。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
222kcal	15.9g	12.9g	9.8g	1.5g	1.1g
カルシウム	鉄	葉酸			
15mg	1.3mg	28μg			