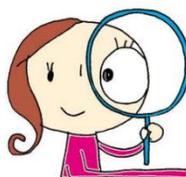


# ぶりのケチャップソース



魚にソースを煮からめることで、  
しっとりとし上がり、  
食べやすくなります。  
あじなど他の魚でも  
おいしくいただけます。

1人分

エネルギー 253kcal



## ●材 料● (2人分)

ぶり	2切れ (140g)	・・・小麦粉をはたいておく
小麦粉	大さじ1	
油	大さじ1/2	
トマトケチャップ	大さじ2	} 合わせておく。
中濃ソース	大さじ1	
水	1/2カップ	



## ●作 り 方●

- ① フライパンに油をしき、ぶりを焼く。
- ② ①に ソースを加えて、煮からめる。  
(煮汁は残して、盛り付け時に上からかける。)