

旬のおいしさをフライパンで手軽に

ぶりとかぶのみぞれ煮

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

313 kcal



塩分

1 g



調理時間

15 分+

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		22.4 g
脂質		20.7 g
炭水化物	糖質	5.7 g
	食物繊維	0.8 g
カルシウム		39 mg



材料（2人分）

ぶり（切身）	2切れ
かぶ	2個
かぶの葉	1／2個分
小麦粉	適量
〔A〕 麵つゆ（3倍濃縮）	小さじ1
〔A〕 しょうが（すりおろし）	小さじ1／3
〔B〕 麵つゆ（3倍濃縮）	大さじ1
〔B〕 水	大さじ4
サラダ油	大さじ1／2



作り方

- 1 合わせたAにぶりを約10分つける（時間外）。
 - 2 かぶ1個は茎を少し残してくし形に切り、もう1個はすりおろす。葉はざく切りにする。
 - 3 1の汁けをふいて小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油を入れ、中火で両面こんがり焼く。
 - 4 フライパンの油をふき、2、Bを加え、弱～中火で約5分煮る。
-



レシピに使われている商品

自然のあしあと。 大分県産・高知県産ひろびろいけす育ちぶり
