

2024年11月号

【料理名】ぶりのゆずごま焼き



【献立】

ねぎと小松菜の炒めもの
豚肉と根菜のみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】320 kcal

【塩分】1.0g

【主材料】(2人分)

ぶり……2切れ
A ゆずこしょう……小さじ $\frac{1}{2}$
A 酒……小さじ2
A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$
いり白ごま……大さじ3～4
サニーレタス……適量

【作り方】

1. ぶりはひと口大のそぎ切りにし、Aをからめて20分ほどおき、ごまをまぶす。
2. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、①を2分ほど焼く。焼き色がついたら返し、弱火にして2～3分焼き、火を通す。
3. 器に盛り、サニーレタスを添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。