

2023年12月号

【料理名】ぶりと小松菜の甘酢炒め



【献立】

さつまいもの炊きこみご飯

中国風卵スープ

【調理時間】15分

【カロリー】338 kcal

【塩分】2.5g

【主材料】(2人分)

ぶり……2切れ

小松菜……1束

A しょうゆ、砂糖……各大さじ1½

A 酒、酢……各大さじ1

A かたくり粉……小さじ¼

【作り方】

1. ぶりはひと口大のそぎ切りにして塩ひとつまみをぶり、かたくり粉を薄くまぶす。小松菜は5cm長さに切る。Aは混ぜ合わせる。
2. フライパンに油大さじ1を中火で熱し、ぶりを並べ入れて焼きつける。2分ほど焼いたら返し、1分ほど焼く。
3. 小松菜の茎を加えて透き通ってくるまで1分ほど炒め、葉を加えてしんなりとするまで炒める。
4. Aを加えて照りよくからめ、ごま油少々を加えてさっと炒め合わせる。

●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。