

2025年1月号

【料理名】ぶりのムニエル トマトバターソース



【献立】

キャロットラペ  
オニオンスープ

【調理時間】25分

【カロリー】431 kcal

【塩分】1.6g

【主材料】(2人分)

ぶり……2切れ(200g)

ミニトマト……8個

ほうれんそう…… $\frac{1}{2}$ 束(100g)

バター……30g

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

【作り方】

1. ぶりは塩小さじ $\frac{1}{4}$ を両面にふって5分ほどおき、水気を拭く。ミニトマトは縦4つ割りにする。ほうれんそうは5cm長さに切り、根元と葉を分ける。
2. フライパンにオリーブ油小さじ1を中火で熱し、ほうれんそうの根元を炒める。しんなりしたら葉を加えてさっと炒め、塩とこしょう各少々をふってとり出す。
3. ①のぶりにこしょう少々をふり、小麦粉を薄くまぶす。②のフライパンにオリーブ油小さじ1、バター10gを中火で熱し、ぶりをトングではさんで立て、皮を1分ほど焼く。盛ったときに表になる面を2分ほど焼き、返して弱めの中火で2分ほど焼き、器に盛る。
4. フライパンをきれいにして残りのバターを中火で溶かし、ミニトマトとAを加えてさっと炒め、③にかける。②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。