

2025年2月号

【料理名】ぶりのんにくバター照り焼き



【献立】

かぶと油揚げの煮もの

長いものみそ汁

【調理時間】25分

【カロリー】335 kcal

【塩分】1.8g

【主材料】(2人分)

ぶり……2切れ

A おろしにんにく……1片分

A しょうゆ、酒、みりん……各大さじ1

A 砂糖……小さじ2

バター……小さじ2 (8g)

チンゲンサイ……1株

【作り方】

1. ぶりは水気を拭いて塩とこしょう各少々をぶり、小麦粉を薄くまぶす。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. チンゲンサイは4つ割りにし、長さ2～3等分に切る。フライパンに入れ、塩少々と水大さじ3を加えてふたをし、中火にかける。蒸気が出たら弱火で3分ほど蒸し焼きにして器に盛る。
4. ③のフライパンを拭いて油小さじ2を熱し、①の両面を中火で2分ずつ焼く。②を回しかけ、バターを加えて煮からめ、③の器に盛る。

●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。