

2025年11月号

【料理名】ぶりときのこの中国風甘みそ炒め



【献立】

ザーサイ豆腐

チンゲンサイのおひたし

【調理時間】15分

【カロリー】347 kcal

【塩分】2.5g

【主材料】(2人分)

ぶり……2切れ

しめじ…… $\frac{1}{2}$ パック (75g)

まいたけ……1パック (75g)

しょうが……1かけ

A みそ……大さじ2

A 酒……大さじ1

A 砂糖……小さじ1

A 鶏ガラスープの素……小さじ $\frac{1}{4}$

A 水……大さじ4

【作り方】

- ぶりは4等分に切り、小麦粉を薄くまぶす。しめじとまいたけはほぐす。しょうがはせん切りにする。Aは混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、ぶりの両面を焼き色がつくまで焼く。しめじ、まいたけ、しょうがを加えて1~2分炒め合わせ、Aを加えて1~2分炒め合わせる。
- 器に盛り、好みでラー油をかける。

●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。