

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】

1. 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。
2. 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。
3. 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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。