

2026年1月号

【料理名】ぶりのみそマヨ焼き



【献立】

きのこのポン酢マリネ  
かぼちゃの煮もの

【調理時間】15分

【カロリー】357kcal

【塩分】1.8g

【主材料】(2人分)

ぶり……2切れ(200g)  
かぶ……1個  
A みそ……大さじ1/2  
A マヨネーズ……大さじ2

【作り方】

1. ぶりは両面に塩少々をふり、10分ほどおいてペーパータオルで水気を拭く。かぶは茎を2cm残して切り落とし、皮つきのまま6等分のくし形に切る。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. 充分に予熱した魚焼きグリルに①を並べ入れ、ぶりの色が両面変わるものまで中火で5~6分焼く(片面焼きの場合は途中で返す)。ぶりに②を等分に塗り、焼き色がつくまで2~3分焼く。かぶに塩少々をふり、器に盛り合わせる。

●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。