

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】357 kcal

【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 2 cm 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. 十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＝ 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。