

ぶりを使用したメニューを紹介

「ぶりフライ」は揚げずにグリルで焼きカロリーカット。バジルソースで食べ応えのある一品です。「ぶり大根」は水を使わず日本酒をふんだんに使用することでぶりがふっくら仕上がり、いつものぶり大根よりリッチな味に。冬の代表的な味覚のぶりをしっかり味わえるメニュー。是非参考にしてみてください。

焼きぶりフライ～バジルソース～



1人分 エネルギー 514kcal 塩分 1.6g

■材料(2人分)

ぶり切身 …………… 2切れ

- ①
- おろし生姜…………… 2g
 - おろしにんにく …… 2g
 - 酒…………… 大さじ1
 - みりん…………… 大さじ1
 - 醤油…………… 大さじ1

- 衣用
- パン粉…………… 適量
 - 卵…………… 1/2個
 - 小麦粉…………… 適量
 - オリーブオイル… 小さじ2

アレンジソース

ミニトマト…………… 1個
玉葱…………… 1/6個
バジルソース
(市販品)…………… 大さじ2

付け合せ

キャベツ千切り… 60g
グリーンリーフ …… 2枚
レモン…………… 2/8個

■作り方

- ① ①の材料を混ぜ合わせ、ぶりの切身を漬け込み30分冷蔵庫で寝かせる。
- ② バジルソース(市販品)に、刻んだミニトマトと、玉葱をみじん切りにし水にさらしたものを加える。
- ③ ぶりの切身をタレから出し、水気をふき取る。
- ④ 衣をつけ、鉄板に乗せて上からオリーブオイルをかけグリル又はトースターで10分焼く。
- ⑤ 付け合せの野菜、ぶりフライを皿に盛り、②を添える。

水なしぶり大根



1人分 エネルギー 343kcal 塩分 1.2g

■材料(2人分)

ぶり切身 …………… 2切れ さとう…………… 大さじ2
生姜スライス…………… 6枚 みりん…………… 大さじ2
大根…………… 300g 醤油…………… 大さじ3
日本酒…………… 300cc 針生姜…………… 適量

■作り方

- ① ぶりは1切れを3等分に切る。大根は皮をむき、2～3cmの厚さの半月切りにする。
- ② 大根を水で煮る。竹串がすっと通るくらいに軟らかくなるまで茹でる。
- ③ ぶりを湯通しする。
- ④ 鍋にぶりを入れ、日本酒・さとうを加え中火で煮る。アルコールが飛んだら醤油を加える。
- ⑤ 大根を入れ、弱火で味がしみるまで煮て最後にみりん・生姜スライスを加え、ひと煮たちさせる。
- ⑥ 皿に盛り、針生姜をのせる。