ぶりのしょうが焼き

＊左側がしょうゆVer、右側が塩こうじVer

エネルギー
233kcal
たんぱく質
17.4g
カリウム
350mg
リン
114mg
食塩相当量
0.7g

ポイント

・ぶりに味が付いているため焦げやすくなっているので、焦がさないように中火で焼きましょう。

・両面焼き色が付いたら、漬けておいた調味料を最後にかけましょう。食材の表面に味が付くことで、味が感じやすくなります。

＜材料（１人分）＞

《しょうゆバージョン》
ぶり･･･40g
しょうゆ･･･3g　（小 1/2）
酒･･･2.5g　（小 1/2）
みりん･･･3g　（小 1/2）
おろししょうが･･･2.5g

《塩こうじバージョン》
ぶり･･･40g
塩こうじ･･･5g　（小１）
酒･･･2.5g　（小 1/2）
みりん･･･3g　（小 1/2）
おろししょうが･･･2.5g

ねぎ･･･15g　　塩･･･0.1g

１、ねぎは 3cm くらいの長さにぶつ切りにする。焦げ目がつくまで、弱火でじっくりと焼き、柔らかくなったら上から塩をふりかける。
２、ぶりはそぎ切りにする。それぞれの調味料を合わせて、ぶりを漬けておく。
３、フライパンを温め、２のぶりを中火で焼く。色が変わってきたらひっくり返し、両面に焼き色がつくまで焼く。
４、２の残ったたれを、フライパン内でかけて絡める。

偕行会愛知　管理栄養士