

☆料理名 フリのごまみそ焼き

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

ブリ切り身	4切れ(240g)
酒	大さじ2
玉ねぎ	200g
人参	100g
小松菜	100g
しめじ	10g
油	大さじ1
みそ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ2
しょうが汁	小さじ2
練り白ごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

A

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ブリに酒をふっておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参は4cm長さの短冊切り、小松菜は5cm長さに切る。しめじは石づきをとって小房にわける。
- ③ フライパンに油を熱し、中火でブリの両面をこんがり焼いて取り出す。
- ④ 同じフライパンで、②を炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、③をのせ、Aをまわしかけながら加え、蓋をして、2～3分蒸し焼きにする。
- ⑥ 野菜を器に盛りつけ、最後にブリを上のにせる。



しょうがと白ごまで香りのよい一品です♪

(1人分)エネルギー285kcal/たんぱく質 16.2g/脂質 16.2g/塩分 1.0g