

# ブリの 梅おろし煮



- ① 大根はすりおろし、水気を軽く切る。梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- ② ブリは食べやすい大きさに切り、ボウルに入れ、下味(A)を入れる。揉み込み、10分程おく。片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて、中火で熱し、ブリを並べて、きつね色になるまで両面を焼き火を通す。余分な油をキッチンペーパーでふきとる。
- ④ ③に大根おろし、梅干し、調味料(B)を加えて煮立たせ器に盛り、カイワレ等を乗せる。

材料

4人分

ブリ	400g(4切)	料理酒(A)	大さじ2
大根	300g(1/4本)	醤油(A)	小さじ1
梅干し	2個	おろし生姜(A)	小さじ1
片栗粉	大さじ3	めんつゆ(B)	大さじ1
サラダ油	大さじ1	水(B)	200cc
		カイワレ・大葉・葱等	少々

1人分の栄養価

エネルギー：300kcal  
野菜量：75g  
食塩相当量：1.4g