



ゲンキ
レシピ

ブリのしょうが焼き

○調理時間：10分 ○エネルギー：230kcal
○塩分量：1.4g (1人分)



DHAたっぷりのブリを使った一品。青魚の生臭さが苦手という方にも食べやすいしょうが焼きです。普段料理をしない方も、脳への刺激として試してみてもいいのでは？

材料 (2人分)

- ブリ…2切れ ●ゴマ油…小さじ1 ●ねぎ…白い部分5cm
- 【A】 ○酒…大さじ1 ○しょうゆ…大さじ1 ○しょうが…1かけら

作り方

小さめのボウルなどに酒、しょうゆ、すりおろしたしょうがを入れて合わせておく(【A】)。フライパンにゴマ油を熱してブリを入れ、1分ほど焼いて裏返し、裏面も1分焼いたら弱火にして【A】をかける。フタをして弱火のまま蒸し焼きにして中まで火を通す。焼きあがったら皿に取り、白髪ねぎを飾る。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキ・キレイ <http://www.genkitokirei.com/>
→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～