

青魚は濃い目の味で

## ぶりの照り焼き



材料(1人分/381kcal)

|      |      |
|------|------|
| ぶり   | 1切れ  |
| 塩    | 少々   |
| 長ねぎ  | 1/3本 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| A    |      |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん  | 大さじ1 |
| 酒    | 大さじ1 |
| 酢    | 小さじ2 |

## 作り方

- 1 ぶりはぶり塩をしてからキッチンペーパーで水けをとる。長ねぎ(葉先含む)は5cmの長さに切る。
- 2 フライパンに油を入れ、ぶりと言ねぎを入れて中火で両面を焼く。
- 3 弱火にしてAのたれを入れ、とろみが出るまで煮つめ、ぶりにからませる。



ぶり塩は魚の水分と生臭さをとり、身がしまります。

## ぶりを使ってもう1品!

●材料(1人分/383kcal)

|         |       |
|---------|-------|
| ぶり      | 1切れ   |
| 大根      | 2cm   |
| 水       | 100cc |
| 酒       | 大さじ2  |
| しょうが薄切り | 1枚    |
| A       |       |
| 砂糖      | 小さじ2  |
| みりん     | 大さじ1  |
| しょうゆ    | 小さじ4  |

## ぶり大根

- 1 大根は皮をむいて、1cmの厚さの半月に切る。ぶりは半分に切る。
- 2 鍋に水と酒を入れて煮たて、大根としょうがを加える。ふたをして大根が軟らかくなるまで煮る。ぶりとAを加え、ふたをして中火で8分煮る。

にんにくでアクセントをつけて

## いかとブロッコリーの炒め物

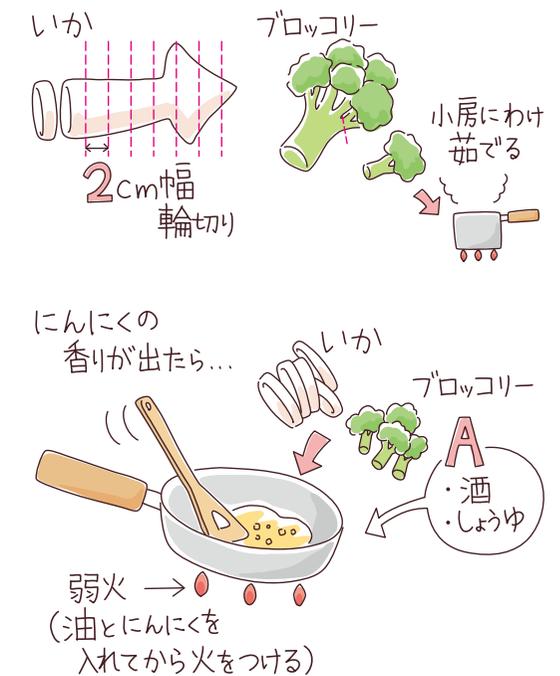


材料(1人分/254kcal)

|           |      |
|-----------|------|
| いか        | 1ぱい  |
| ブロッコリー    | 小房5個 |
| サラダ油      | 大さじ1 |
| にんにくみじん切り | 大さじ1 |
| A         |      |
| 酒         | 大さじ1 |
| しょうゆ      | 大さじ1 |

## 作り方

- 1 いかは2cm幅の輪切りにする。ブロッコリーは茹でておく。
- 2 フライパンに油を入れ、にんにくを入れて弱火で炒める。
- 3 にんにくの香りが出たら、いかとブロッコリーを入れて炒め、Aを加えて火を止める。



にんにくは焦げると仕上がりが汚くなるので注意しましょう!

## シーフードミックスでもう1品!

●材料(1人分/440kcal)

|           |       |
|-----------|-------|
| シーフードミックス | 100g  |
| 玉ねぎ       | 1/4個  |
| サラダ油      | 大さじ1  |
| カレールー     | 50g   |
| 水         | 300cc |

## シーフードカレー

- 1 玉ねぎは1cm角に切る。
- 2 鍋に油を入れて火にかける。玉ねぎを入れて中火で透き通るまで炒める。シーフードミックスを加えてさらに炒める。水とカレールーを加えてふたをし、ときどきかき混ぜながら15分煮る。