



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



レシピの工程が少なく  
また厚揚げ+ピーマンでボリュームもあり  
好評なレシピでした。  
私もいまだによく作っています！

キッチンスマイルスタッフ特選推しレシピ「私の推しビ」

## 私の推しビ

### ぶりと厚揚げの照り焼き

Kitchen Smile



1人あたりのエネルギー	389kcal
食塩相当量	2.1g
調理時間	約10分

※上記は目安の数値です

**■材料 (2人分)**

- ぶり ..... 2切
- 厚揚げ ..... 1枚
- ピーマン ..... 2個
- 塩 ..... 少々
- 片栗粉 ..... 適量
- サラダ油 ..... 適量

A

- しょうゆ ..... 大さじ1・1/2
- 酒 ..... 大さじ1・1/2
- 砂糖 ..... 大さじ1・1/2
- みりん ..... 大さじ1・1/2

**■作り方**

- ①ぶりは塩を振って数分おき、水気を拭いてから片栗粉をまぶす
- ②厚揚げは2〜3cm角の食べやすい大きさに切り、ピーマンは縦半分幅に切る
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し①を焼き、焼き色がついたら裏返し両面を焼く
- ④③に②、Aを加えてからめ、軽く煮つめる

cooking memo