



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.



おいしく減塩しよう! ぶりのカレームニエル



一人あたりのエネルギー 259kcal	食塩相当量 0.7g	調理時間 約10分 ※漬け込む時間は除く
-------------------------------	----------------------	--------------------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ぶり	2切
A	しょうゆ 大さじ1/2
	みりん 大さじ1
	酒 大さじ1
	カレー粉 小さじ1/2
	サラダ油 小さじ1

■作り方

- ① 混ぜ合わせたAに、ぶりを30分程度漬け込み、漬け汁は残しておく
- ② キッチンペーパーで①の水分を取り、油を熱したフライパンで焼く
- ③ ②に火が通ったら余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、残しておいた漬け汁を加え、ぶりに煮絡める

cooking memo