



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.



ぶりをいろいろな料理で楽しもう！

ぶりのクリーム煮



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
538kcal	1.3g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ぶり(切身).....2切
にんにく.....1片
塩・こしょう.....少々
小麦粉.....大さじ1
生クリーム.....150ml
パセリ.....2房
サラダ油.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ1
塩.....少々

■作り方

- ①ぶりの水分をキッチンペーパーで拭き取り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶす
- ②にんにくは薄切りにする
- ③パセリはみじん切りにする
- ④フライパンに油と②を入れて熱し、香りが出てきたら①を入れ、両面に焼き色がつくまで焼く
- ⑤④のフライパンの余分な油を拭き取り、生クリームを加えてとろみがつくまで煮たら、しょうゆと塩を加えて味を調える
- ⑥⑤を器に盛り、③を散らす

cooking memo