



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.



ぶりをいろんな料理で楽しもう！
ぶりのねぎだれ揚げ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
291kcal	1.8g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ぶり(切身).....2切
白ねぎ.....1/3本
ししとう.....4本
塩.....小さじ1/4
片栗粉.....大さじ1
A おろししょうが.....小さじ1/2
しょうゆ.....小さじ2
砂糖.....小さじ1
豆板醤.....小さじ1/4
サラダ油.....大さじ1・1/2

■作り方

- ①ぶりの水分をキッチンペーパーで拭き取り、食べやすい大きさに切って塩と片栗粉をまぶす
- ②白ねぎはみじん切りにする
- ③ししとうは縦に切り込みを入れる
- ④②とAを混ぜ合わせる
- ⑤フライパンに油を熱して①を入れ、上下を返しながらか揚げ焼きにし、中まで火が通ったら一旦取り出す
- ⑥⑤のフライパンにししとうを入れ、ししとうが色鮮やかになるまで焼く
- ⑦⑤、⑥を器に盛り、④をかける

cooking memo