

ボリュームたっぷり

ブリの甘酢炒め

【材料4人分】

ブリ……………	4切れ	《合わせ調味料》	
小麦粉…………	大さじ1/2	酒……………	小さじ1
サラダ油…………	大さじ1	①しょう油…………	小さじ1
しいたけ…………	8個	みりん……………	小さじ1
パプリカ…………	1個	水……………	1/2カップ
ピーマン…………	2個	砂糖・酢・しょう油	
玉ねぎ…………	中1個	②……………	各大さじ1
サラダ油…………	大さじ1	ケチャップ…………	大さじ1.5
ごま油……………	小さじ1	片栗粉……………	小さじ1

1回分
栄養量

・エネルギー	322kcal	・脂 質	20.1g
・たんぱく質	17.8g	・塩 分	1.2g



③のフライパンにサラダ油を足し、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、パプリカの順に炒めます。



★ここがポイント
ブリの形が崩れないように、軽く混ぜ合わせてください。



ブリの漬け汁と⑧をもう一度よく混ぜて、⑤に入れます。全体を大きく混ぜながら味をからめ、仕上げにごま油を回し入れる。



ブリは半分に切って、①に漬けておきます。10分くらい漬けて下味がついたら汁気を切ってブリに小麦粉をまぶします。



しいたけは半分に、パプリカとピーマンは種を取って一口大に、玉ねぎはくし形に切っておきます。②の調味料も合わせておきます。



熱したフライパンにサラダ油を敷いて①のブリを中火で焼きます。焼き色がついたら返して、裏面にも焼き色がついたら一旦取り出します。

