

ぶりの鍋照り



★材料（4人分）

ぶり	4切れ
塩	小さじ1/3
小麦粉	適量
油	大さじ2
砂糖	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2・1/2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1・1/2
長ねぎ	2/3本

《1人分栄養価》

エネルギー	301 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	19.8 g
食塩相当量	1.7 g

★作り方

- ①ぶりはザルに並べて塩を振って10分くらいおく。ぶりの表面の汁気を拭いて小麦粉をまぶしておく。
- ②フライパンを熱して油を入れ、ぶりは盛り付けの時に表になる方から焼く。時々フライパンをゆすってぶりを動かしながら、中火で3～4分焼き、焼き色が付いたら裏返して焼く。
- ③ぶりを取り出し、ぶりから出た油を捨てる。
- ④3cmに切った長ねぎを焼いて焦げ目をつける。
- ⑤フライパンに調味料Aを入れ、長ねぎを煮て、煮えたら取り出して、タレをとろりと煮詰める。ぶりを入れ、タレを絡ませる。
- ⑥ぶりを皿に盛り、右手前に長ねぎを添える。（すだちはお好みで。）