

ブリのゆずこしょう照り焼き

魚
の
お
か
ず



材料(2人分)

ブリ	2切れ(140g)	
酒	小さじ1	
片栗粉	小さじ2	
パプリカ(赤)	30g	
パプリカ(黄)	30g	
油	小さじ1	
A	みりん	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	ゆずこしょう	小さじ1/4

作り方

- ①ブリを大きめの一口サイズに切り、酒をまぶして10分間置いておく
- ②パプリカを一口サイズに乱切りする
- ③①の水気をふき取って片栗粉をまぶす
- ④フライパンに油を熱してから②と③を一緒に焼く。パプリカは焼けたら取り出しておく
- ⑤ブリに火が通ったら混ぜ合わせたAを絡めて、パプリカとともに器に盛り付ける

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	210	15.5	14.3	0.4	7	0.7