

レモン香るぶりとなすの照り焼き

レシピのポイント

青背魚に含まれるDHAはコレステロールを下げる効果があります
牛乳を使った下処理と搾りたてのレモン風味で魚が食べやすく仕上がります



材料	1人分	4人分
ぶり	1切れ(80g)	4切れ(320g)
牛乳(下処理用)	大さじ1/4	大さじ1
塩	少々(0.5g)	ふたつまみ(2g)
かたくり粉	大さじ1/2	大さじ2
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1
なす	小1本(60g)	3~4本(240g)
ごま油	大さじ1/4	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1/4	大さじ1
水	大さじ1/4	1/4カップ
万能ねぎ	適宜	適宜
レモン	1/8個	1/2個

調理時間 30分 1人分費用目安 350円前後

1人分栄養価 エネルギー 266キロカロリー たんぱく質 15.7g 脂質15.4g 炭水化物 14.8g 食塩相当量 1.4g

作り方 1



レモンをくし形に切る



ねぎを小口切りにする



なすは長さを半分にし、更に縦に6等分に切る

2



なすは水に漬けるにあげて水気を切った後ごま油を絡める

3



ぶりは骨を除き一口大に切った後牛乳を絡めて15分おく

4



牛乳をふき取り塩をふり片栗粉をまぶす

5



フライパンに油をしき、ぶりを焼く両面焼けたら取り出す

6



なすに焼き目がつくように炒める

7



焼いたぶりを戻し、Aの調味料を合わせ加える

8



煮汁にとろみがついたら火を止め、器に盛り付ける
ねぎをのせ、レモンを添える