

ぶりのカレームニエル～蒸し野菜を添えて～

★★このレシピのポイント★★

冬が旬なぶり野菜を使います。にんにくとカレー粉、レモンの風味を生かして塩分控えめで美味しくスパイシーなムニエル。主菜と副菜を兼ね、1日の野菜摂取量の1/3を一皿でとることができます。蒸し焼きにすることで栄養を損なうことなく野菜そのもののうまみをしっかりと味わえるレシピです。



調理時間 15分
費用目安 350円前後

材料	1人分	4人分
ぶり（切り身）	60g	240g
塩	1つまみ	小さじ1/3強(2.4g)
カレー粉	小さじ1(2g)	大さじ1・1/3(8g)
薄力粉	小さじ1(3g)	大さじ1・1/3(12g)
にんにく	1片(5g)	4片(20g)
オリーブオイル	小さじ1(4g)	大さじ1・1/3(16g)
ブロッコリー	50g	1/2株200g
人参	30g	小1本120g
かぶ	50g	3～4個200g
しめじ	50g	1袋200g
ポン酢	小さじ1(15g)	大さじ1・1/3(20g)
黒コショウ	適量	適量
レモン	1/8個(10g)	1/2個(40g)

作り方

栄養価（1人分）

エネルギー 266キロカロリー たんぱく質 17.8g 脂質 15.4g
炭水化物 15.4g 食塩相当量 1.0g

1



ぶりの水気をキッチンペーパーでふき取る。

2



1に塩を振りカレー粉・薄力粉を混ぜたものをまんべんなくまぶす。

3



にんにくを輪切りにし、ブロッコリーは小房に切る。

4



人参は2～3mmの輪切りにする。しめじは石づきを切り落とし食べやすい大きさに手で割いておく。

5



かぶは8等分のくし切りにする。

6



フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れにんにくの香りができたらとり出す。

7



6のフライパンにぶりを入れ、両面を色よく焼く。焼けたらぶりを皿に盛り付ける。

8



7のフライパンに、野菜・しめじ・水大さじ2を入れ蓋をして3～4分蒸し焼きにする。

9



野菜に火が通ったらポン酢を入れてからめ、ぶりの横に盛り付ける。くし切りレモンを添え黒コショウを振り、6のにんにくをのせて出来上がり。