

ぶりの照り焼き

ぶりの一番人気「照り焼き」は、焼き方が勝負！



カロリー
281 kcal
(1人分)

カップレンジ
約**10**分

漬け時間
2時間を除く

定番メニュー
おすすめ献立付

材料 (4人分)

ぶり(切り身)…… 4切れ
サラダ油…………… 少々

<A>

しょうゆ・みりん・酒…各大きじ2

作り方

1

トレーにぶりを並べて、混ぜ合わせた<A>を回しながらかける。



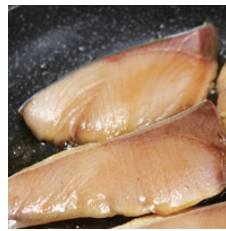
2

1時間置いたらひっくり返して、さらに1時間置く。



3

フライパンにサラダ油を熱し、ぶりを入れて強火で焼き色をつける。



4

焼き色がついたら蓋をして、中火で2〜3分蒸し焼きにする。身に7割方火が通る程度まで蒸し焼きにする。



5

蓋を開けて、ぶりをひっくり返し、焼き色がつくまで強火で焼く。



6

2の漬け汁を大きじ2〜3位取って5に加え、両面に絡めながら煮つめる。焦げ付かないように。



ワンポイントアドバイス

- コンロの魚焼きグリルでも焼けます。焼き網にサラダ油を塗って、よく熱してから焼くと、こびりつきにくくなります。
- 最初から漬け汁を多めに入れて、焼き煮のように仕上げると、保存性がよくなります。お弁当やおせち料理にもどうぞ♪

栄養価

- ぶりの脂は、コレステロールの上昇を抑えるとされる不飽和脂肪酸を多く含んでいます。
- 焼く時に使う油を控えると、血液サラサラ効果も高くなるでしょう。良質なたんぱく質やミネラル類も多く含み、スタミナUPの効果も。成長期のお子さんにもおすすめです！

おすすめ献立

副菜には、ビタミン・ミネラルたっぷりの具たくさんおかずを組み合わせてください。

- 五穀ごはん…多種のミネラル・食物繊維が摂取できる。さっぱり味のごはんです。
- ぶりの照り焼き…ブロッコリーの塩ゆでを添えて。
- 五目の白酢和え…具材には、ほうれん草、にんじんしいたけ、こんにゃく、ひじきを使用。
- じゃがいもとプチトマトと青梗菜の塩炒め…カロテン・ビタミンCを摂取。

常温で食べるさっぱり味の白酢和えは、箸休め的な存在になって満足感がUP。魚が柔らかいので、青梗菜のようにシャキシャキ感がある野菜を取り入れると満腹感を感じやすく過食を防ぎやすいです。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくこと料理ブックができますよ。