

あいちゃんセット

7

回目

A
コース

2/18 水

B
コース

2/19 木



ぶりと 里いもの照り煮

材料〈2人分〉

天然ぶり切身 … 2切

酒 …………… 小さじ1

しょう油 …………… 小さじ1

片栗粉 …………… 大さじ1/2

里いも …………… 2個

ししとう …………… 4本

サラダ油 …………… 大さじ1/2

A { 水 …………… 1/2カップ

砂糖 …………… 大さじ1

しょう油 …………… 大さじ1

① 天然ぶり切身は解凍後、酒としょう油を振って下味をつける。

② 里いもは厚目に皮をむいて1cm幅の輪切りにし、分量外の塩をすりこんでヌメリを取って流水で良く洗う。

③ フライパンにサラダ油を入れて熱し②を入れ、全体に焼き色をつけ、弱火でじっくり八分通り火を通す。

④ ③の空いてるところに、片栗粉をまぶした①を入れて両面焼き色をつける。

⑤ ④にAを入れ、約7～8分中火で途中全体を返しながらかける。

⑥ ⑤に軸を切って包丁目を入れたししとうを加え、サッと煮て器に盛る。

約266kcal 1人分