

1 人分 304kcal 塩分 1.0g

【材料(2 人分)】

・れんこん	1/4 節	A {	・しょうゆ	小さじ1・1/2
・ごぼう	1/4 本		・酒	小さじ1
・にんじん	1/4 本		・みりん	小さじ1
・ぶり	2 切れ		・砂糖	小さじ1
・サラダ油	小さじ2		・生姜しぼり汁	小さじ1
・白ごま	適量		・水	小さじ2
			・豆板醤	小さじ1/4



【作り方】

- ① れんこんを薄い半月切り、ごぼうは斜め薄切りにし、それぞれ水にさらしておきます。にんじんはいちょう切りにします。
- ② ぶりを半分に切り、フライパンに油(小さじ1)をひいて中火で両面を焼き、火が通ったら皿にとります。
- ③ 油(小さじ1)を足して水を切った①を入れ、中火で全体に火が通るまで5分ほど炒めます。
- ④ ③にぶりを戻し、さらにAを混ぜ合わせたものを加えます。弱火で5分ほど加熱して煮汁を全体にからませ、照りよく仕上げます。皿に盛りつけ、白ごまをふりかけます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

照り焼きにすることで表面につく味が濃くなるため、煮込み料理よりも塩分が少なくて済み、少しの調味料でもおいしく食べることができます。また、豆板醤を加えたことで、味にメリハリが付き、薄味と感じにくくなります。照り焼きにすると、煮込み料理よりも約1~2g塩分を少なく抑えることが出来ます。

栄養士 大石 珠妃

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。