

柚子こしょうが決め手!

ぶりときのこのバターソテー



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

柚子こしょうの爽やかな香りとピリッとした辛みがアクセントに。ぶりは焼き色をつけて香ばしく仕上げ、きのこは蒸し焼きにして旨味を引き出します。

材料(2人分)

ぶり……………2切れ
ぶなしめじ……………1/4株
エリンギ……………中2本
酒……………適量
片栗粉……………適量

A

ポン酢しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
柚子こしょう……………小さじ1/2
油……………適量
バター……………10g
小ねぎ(小口切り)……………適量

- 1 ぶりに酒を振り10分おく。
キッチンペーパーで水気を拭き、片栗粉をまぶす。
- 2 ぶなしめじは石づきを取ってばらす。
エリンギは食べやすい長さの短冊切りにする。
- 3 Aの材料を合わせておく。
- 4 フライパンに油を引き、1を焼く。
焼き色がついたら裏返し、フライパンの周りに2を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 5 3分経って火が通ったらAを回し入れる。
最後にバターを加えてやさしく和え、全体に味が絡んだら火を止める。皿に盛り、小ねぎをちらす。