



からだに  
やさしく美味しい!

# シニア向けレシピ



1人分  
エネルギー  
245 kcal

1人分  
食塩相当量  
1.7g

1人分  
たんぱく質  
15.8g

※写真はイメージです

旬を堪能できる一品です

## ぶりのねぎバター醤油ソテー ゆずおろし添え

冬が旬のぶりには、体をつくるたんぱく質、筋肉の維持に必要なビタミンD、健康維持に大切なn-3系脂肪酸が豊富に含まれています。また、消化を助ける酵素を含む大根を合わせることで、ぶりの脂をさっぱりといただくことができます。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

### 材料(2人分)

|     |           |       |        |
|-----|-----------|-------|--------|
| ぶり  | 2切れ(160g) | 醤油    | 大さじ1   |
| A 酒 | 小さじ1      | B みりん | 小さじ1   |
| 塩   | 少々        | バター   | 小さじ2/3 |
| 薄力粉 | 小さじ1      | 大根    | 80g    |
| こめ油 | 大さじ1/2    | ゆずの皮  | 10g    |
|     |           | 小ねぎ   | 10g    |

- 1 ぶりはAをふって10分ほど置きます。キッチンペーパーで水分をふき取り、薄力粉を薄くまぶします。
- 2 小ねぎは小口切りにします。
- 3 大根は皮をむいておろします。ゆずの皮は細かく刻み、大根おろしと混ぜ合わせます。
- 4 フライパンにこめ油を入れて強火で熱し、ぶりの皮面を下にして入れます。30秒ほど焼いたら弱火にして蓋をし、3分ほど焼きます。裏返してさらに3～4分ほど焼きます。
- 5 ぶりに火が通ったら軽く油をふき取り、Bを入れます。ぶりを時々返しながら、汁気が無くなるまで全体に煮絡めます。
- 6 皿に盛り、上に小ねぎをちらし、3のゆずおろしを添えます。

### ココがPOINT!

ぶりは焼きはじめを強火にし、表面に焼き目を付けることで、うま味を閉じ込めることができます。