

主菜

ぶりと冬野菜の ポン酢炒め



【1人分栄養価】
エネルギー 327kcal
塩分 1.1g

材 料（4人分）

ぶり切身	4切れ(320g)	エリンギ	大2本
塩	小さじ2	玉ねぎ	200g
酒	大さじ1½	サラダ油	大さじ2
小麦粉	大さじ1½	ポン酢しょうゆ	大さじ3
れんこん	200g	かいわれ大根	20g
赤パプリカ	140g		

作 り 方

- れんこんは7mmの厚さに半月切りにし、パプリカは一口大の乱切りにする。玉ねぎは、一口大に切る。エリンギは、石づきを除いて短冊切りにする。
- ぶりは一口大のそぎ切りにし、塩と酒をふって約5分おく。水気をふいて、小麦粉をまぶす。
- フライパンに油の半量を熱し、ぶりの両面をこんがり焼いて取り出す。
- 残りの油を中火で熱して1の野菜をいため、れんこんに火が通ったら3のぶりを戻し入れ、ポン酢しょうゆで調味する。
- 器に盛り、かいわれ大根を切って散らす。

Point

ぶりはビタミンDや豊富なDHAをとることができます。魚はつい「魚だけ」になりがちですが、野菜と一緒に炒めたりホイル焼きにすることで、野菜も一緒にとりやすくなります。