

ぶりピリ豆腐

エネルギー (1人前) 299kcal



【材料2人分】

• ブリ	100g	• 木綿豆腐	100g
• ニンニク	10g	• タマネギ	80g
• ショウガ	10g	• キムチ	60g
• 片栗粉	10g	• 小ネギ	20g
• サラダ油	少々		

調味料

• コチュジャン	4g
• みりん	10g
• 醤油	10g
• ゴマ油	6g

ぶりピリ豆腐

① 豆腐の水気を切り食べやすい大きさに切りわけろ。



② タマネギをスライスに、小ネギを小口切りにする。ニンニクとショウガをすりおろす。



ぶりピリ豆腐

③ ブリを食べやすい大きさに切り分け、すりおろしたショウガ・ニンニクに漬けて下味をつける。



④ 下味をつけたブリに片栗粉をまぶす。



ぶりピリ豆腐

⑤ フライパンに油を引きブリを焼く。
ブリに火が通ったら、タマネギ・小ネギ・キムチを加えて炒める。



ぶりピリ豆腐

⑥ さらに豆腐を加えて炒める。



⑦ コチュジャン・みりん・醤油・ゴマ油を混ぜ合わせ、フライパンに回し入れて完成。

