

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	調味料	
・ニンニク	10g	・タマネギ	80g	・コチュジャン	4g
・ショウガ	10g	・キムチ	60g	・みりん	10g
・片栗粉	10g	・小ネギ	20g	・醤油	10g
・サラダ油	少々			・ゴマ油	6g

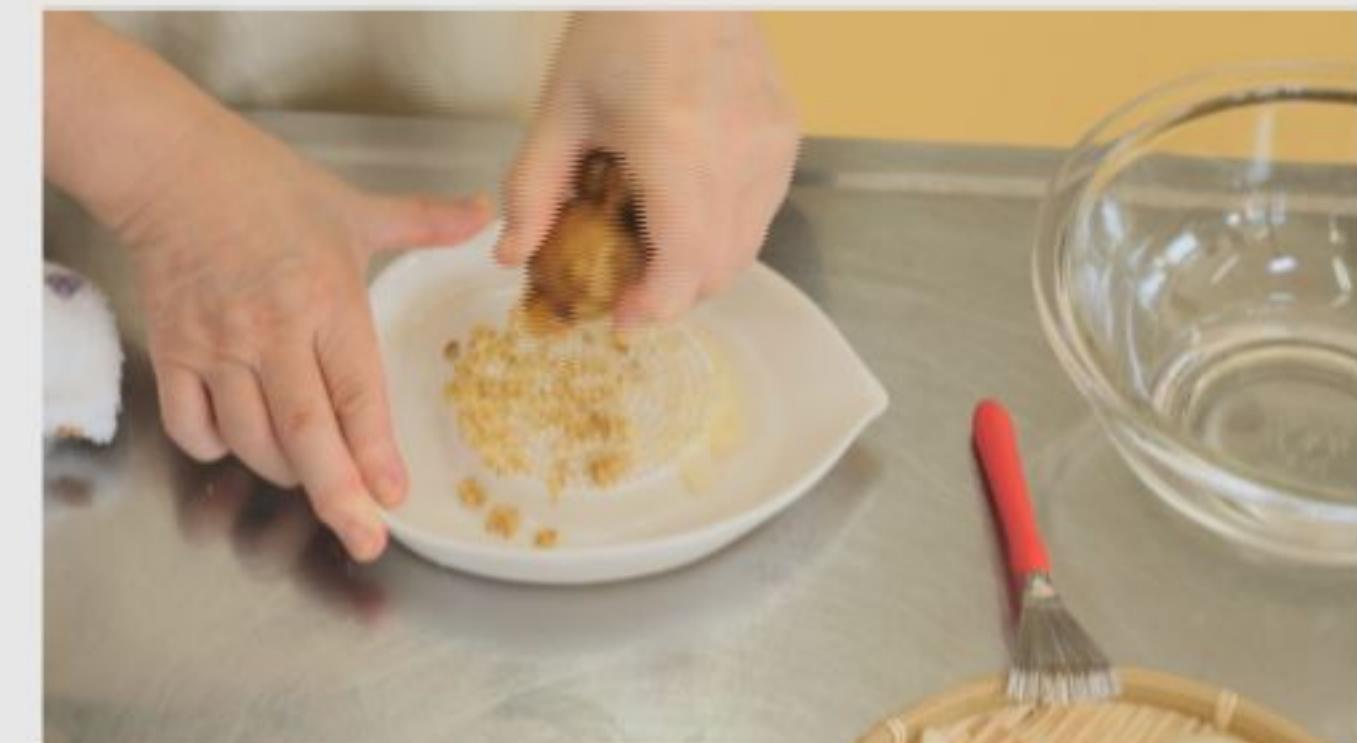
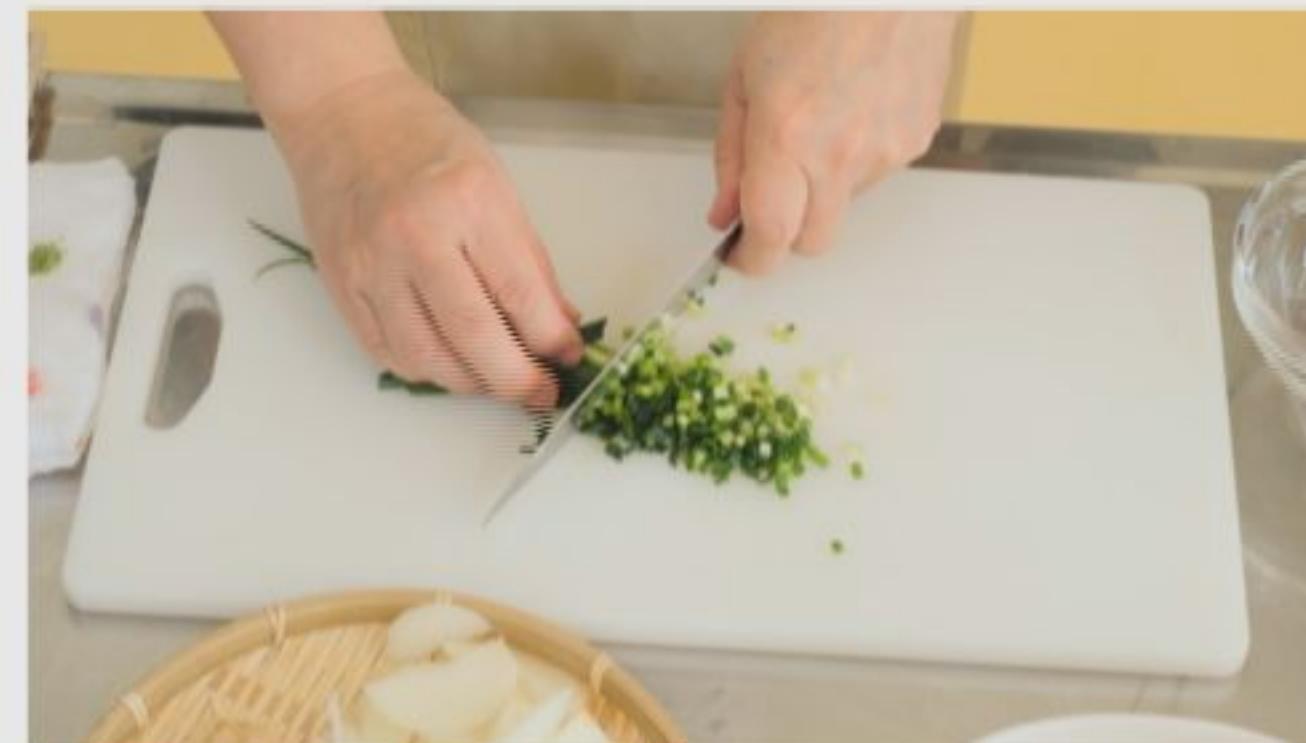


ぶりピリ豆腐

① 豆腐の水気を切り食べやすい大きさに切りわける。



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。

