



焼いてぶりーズ



焼いてぶりーズ

エネルギー 367kcal
(1人前あたり)

【材料 2人分】

- ・ ブリ切り身 2切れ
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ しいたけ 1枚
- ・ パセリ 少々
- ・ バター 20g
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ とけるチーズ 2枚

焼いてぶりーズ

①玉ねぎをくし切り、しいたけをスライスにする。



②フライパンに半分のバターを溶かし、
ブリの両面に色がつくまで焼いて、いったん取り出す。



焼いてぶりーズ

③残りのバターで、玉ねぎ・しいたけを炒め、
醤油で味付けをする。



④フライパンにブリを戻し、ブリの上にチーズを乗せて、
チーズが溶けるまで蓋をして加熱。



焼いてぶりーズ

⑤皿に盛り付け、パセリを散らして完成。

