ひと手間加えて出世間違いなし!

焼きぶり大根

〈材料 2人分〉1人前 468kcal

ぶり

2切れ

大根

300g

塩こしょう

少々

小麦粉

大さじ2

サラダ油

小さじ1

しょうが

適量



〈タレ〉

水

100ml

料理酒

大さじ1

しょうゆ

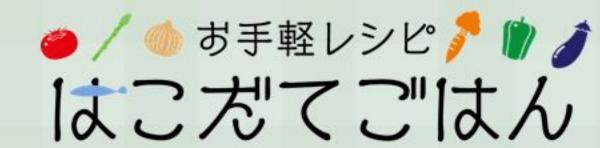
大さじ2

砂糖

大さじ2

ひと手間加えて出世間違いなし!

焼きぶり大根





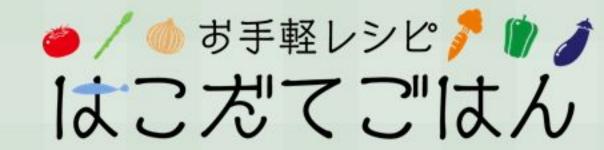




- ① しょうがを千切りにする 大根は皮を剥き、1.5cm幅の半月切りにし、下ゆでしておく
- ② ブリは1切れを3等分に切り、塩こしょうを振り、 小麦粉を薄く表裏まんべんなくまぶす
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、下ゆでした 大根とぶりを入れる 両面に焼き色がつくまで焼く

ひと手間加えて出世間違いなし!

焼きぶり大根









- ④しょうゆ・砂糖・料理酒・水を容器に入れタレを作る
- ⑤ タレを入れて、落し蓋をして10分ほど煮る
- ⑥煮汁が半分程度になるまで煮詰めたら火からおろす
- ⑦お皿に盛り付け、しょうがの千切りを添えて完成です