

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

🍅🥬🍎お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- 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

🍅🥬🍎お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- 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、落とし蓋をして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