お久しぶりな函館の旬！

ブリのバター醤油焼き



〈材料　２人分〉1個当たり　453kcal

ブリ切り身	2切れ（300g）	バター	10g
塩こしょう	少々	水菜	適量
小麦粉	大さじ1	レモン（くし切り）	適量
サラダ油	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		

お久しぶりな函館の旬！

ブリのバター醤油焼き

お手軽レシピ
はこだてごはん







① キッチンペーパーでブリの水気をとる
② ブリの両面に塩こしょう・小麦粉をまぶす
③ フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱する
④ ブリを入れて両面に焼き色が付き
　中まで火が通るようにじっくり焼く

お久しぶりな函館の旬！

ブリのバター醤油焼き

お手軽レシピ
はこだてごはん







⑤ 皮面もパリッとするまで焼く
⑥ しょうゆ・バターを加えてバターが溶けるまで加熱する
⑦ バターが溶けたら火を消してたれにブリを絡める
⑧ 水菜・レモンと焼いたブリを盛り付けて完成