

ぶりの照り焼き



☆材料 ☆

ぶりの照り焼き(4人分)

ぶり(70g) 4切
白ごま 大さじ1 (10g)
調味料【A】
しょうゆ 小さじ4 (24g)
みりん 小さじ4 (24g)

☆ぶりの照り焼き 作り方☆

- ①調味料【A】を合わせ、ぶりを漬けて15分置く。
- ②フライパンを熱し、汁気を切った①を焼く。
ぶりを皿に移し、フライパンを洗っておく。
- ③フライパンに①に残った調味料【A】をとろみがつくまで煮詰める。
- ④ぶりをフライパンに戻し、白ごまをふりかけ、両面に絡める。

☆調理のポイント☆

加熱しすぎると、ぶりの身が固くなってしまうため注意しましょう。

☆由来☆

ぶりは出世魚であり**立身出世を願う**という意味が込められています。

きっか 菊花かぶ



☆材料 ☆

菊花かぶ(かぶ4人分)

かぶ 200g
調味料【B】
塩 小さじ1/3 (2g)
砂糖 大さじ1 (10g)
酢 大さじ1・小さじ1 (20g)
だし汁 大さじ1・小さじ1 (20ml)
鷹の爪 輪切り2切れ

☆菊花かぶ 作り方☆

- ①かぶは葉を切り落として皮をむく。
- ②へたを下にして置き、縦横に細かく切り目を入れる。
- ③調味料【B】を合わせ、かぶを入れて30分以上漬ける。



【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
186kcal	13.6g	9.2g	10.8g	1.3g