



ぶりのゆず胡椒焼き とろ〜りがけ

DHAやEPAなど栄養豊富で
ごはんにもお酒にも抜群の相性です♪



カロリー
240kcal
(1人分)

調理
時間
約15分

材 料 (4人分)

- | | | | |
|-------|-----------|--------------|--------|
| ぶり | 4切れ | めかぶ | 50g |
| 塩 | 少々 | (味付きのものでもOK) | |
| マヨネーズ | 15g | なめこ | 40g |
| ゆず胡椒 | | 大根おろし | |
| | 小さじ1/2くらい | (水分を切って) | |
| | (お好みで調整) | | カップ1/2 |
| | | しょうゆ | 少々 |

作り方

1
ぶりは薄めに塩をまぶしてグリルで焼く。(焼き過ぎないように火を止める)



2
マヨネーズとゆず胡椒を混ぜ合わせて、焼きあがった1のぶりに塗って、再度2〜3分焼く。



3
ボウルにめかぶ、なめこ、大根おろしを入れて混ぜて、味見をしながらしょうゆを加える。



4
2のぶりを器に盛って、3の具材をかける。



栄養価

DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸たっぷりのぶりに、解毒作用のあるとろりん素材と胃に優しい大根をプラスした、血液サラサラ効果パワーアップ!! のレシピです。

ワンポイントアドバイス

- ゆず胡椒が苦手な方は省いても美味しいですよ。
- 下味の塩とマヨネーズやゆず胡椒の塩分、それに、しょうゆ入りのとろ〜り具材・・・と「しょっぱい味」が重なるので、それぞれを控えめ量にすると、仕上がりはちょうどよくなるでしょう♪



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。