



株式会社 魚耕

魚耕直伝

活々レシピ

あぶり鰯の黒酢たたき

旨みを閉じ込めたぶりを、さっぱりヘルシーにどうぞ。



カロリー
288kcal
(1人分)

調理
時間
約12分

材 料 (4人分)

ぶり冊(刺身用)300g	大根 10~15cm
サラダ油 少々	水菜 100g
<A>	にんにく(薄切り)
しょうゆ 大さじ2	1片分
砂糖 大さじ1と1/2	白ごま 大さじ2
黒酢 大さじ2	クコの実 少々
ごま油 大さじ1	(水で戻す)

作り方

1

大根は皮を厚めにむいてからピーラーで薄切りに、水菜は5cmに切って、一緒に2~3分冷水に放してから水気をよく切る。



2

<A>の材料を混ぜ合わせておく。



3

フライパンにサラダ油を薄く敷いてよく熱し、ぶりを入れて全面20秒ずつ焼いて氷水にくぐらせ、水気を拭いて1cm厚に切る。



4

器に1の野菜を敷いて、3のぶりを盛り、2のドレッシングをかける。その上に、にんにく、白ごま、クコの実を散らす。



栄養価

不飽和脂肪酸が豊富なぶりとごま、強い抗酸化力の黒酢を組み合わせているので、生活習慣病全般の予防を心掛けたい方にピッタリです。消化を助ける大根も、ぶりと相性抜群です。

ワンポイントアドバイス

- <A>のタレは混ぜ合わせたら味見をして、お好みにより調整して下さいね。
- フライパンはできるだけ表面加工の強いものを使用してください。
- 黒酢は、穀物酢・米酢などでも代用できます。



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。