

洋風ぶり大根

	材料(2人分)				
	大根(葉)	40g			
大根(根)	160g				
ぶり	80g × 2 切				
にんにくスライス	1 片				
オリーブオイル	小さじ 2				
【ソース】					
しょうゆ	大さじ 1				
砂糖	小さじ 1				
みりん	小さじ 1				
バター	4g				
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	269kcal	18.0g	2.0g	0.8g	



作り方

1. 大根の葉は5cm長さに切って茹でる。
2. 大根は5cmの短冊に切る。
3. 調味料を煮立てバターを加え、ソースを作る。
4. オリーブオイルににんにくを加え香りをつけ、ぶりを焼き片面に焼き色をつけ、大根を入れてソースの1/2をかけて蓋をし、蒸し焼きにする。
5. ぶりに1を盛りつけ、ソースをかける。



コメント

- ・ たんぱく質補給に。ぶりをにんにくオイルで洋風に仕立ててみました。