

ガツンとしたおいしさ♪

ぶりの ガーリックステーキ

20分

1人分
432
kcal

DELISH
KITCHEN



ガツンとしたおいしさ♪ ぶりの ガーリックステーキ

20分

1人分
432
kcal



材料 (2人分)

| | |
|-----------|-----------|
| ブリ(切り身) | 2切れ(200g) |
| 玉ねぎ(スライス) | 4枚 |
| にんにく | 1かけ |
| 塩こしょう | 少々 |
| 薄力粉 | 大さじ1/2 |
| オリーブオイル | 大さじ1/2 |

☆ソース

| | |
|------|------|
| 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |

★ポパイソテー

| | |
|---------|----------|
| ほうれん草 | 1袋(200g) |
| コーン[冷凍] | 50g |
| 有塩バター | 10g |
| 塩こしょう | 少々 |

- 1 ほうれん草は根元を切り落とし、3cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。
- 2 ブリは塩こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、にんにくがきつね色になったら取り出す。ブリ、玉ねぎを入れて、焼き色がつくまで焼く。裏に返し、ふたをして弱火で、3分程蒸し焼きにし、器に盛る。
- 4 同じフライパンに、☆を加えて煮立たせ、照りが出るまで加熱する(ソース)。
- 5 同じフライパンに、バターを入れて熱し、ほうれん草、コーンを加えて、強火でさっと炒め、塩こしょうで味をととのえる(ポパイソテー)。
- 6 ③にソースをかけ、にんにくをちらし、ポパイソテーを添える。