

揚げ焼きで♪

ブリの

たっぷりネギだれがけ

30分

1人分あたり

421  
kcal

DELISH  
KITCHEN

 ヨークベニマル

# 揚げ焼きで♪ ブリの たっぷりネギだれがけ

30分

1人分あたり  
421  
kcal



## 材料 (2人分)

ブリ[切り身]	2切れ(200g)
水菜	1/2袋(100g)
ねぎ	1/2本
塩	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	適量

### ☆ネギだれ調味料

砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1

- 1 ブリは4等分に切り、塩をふって10分おき、水気をふきとる。片栗粉を全体にまぶす。
- 2 水菜は根元を切り落とし、4cm幅に切る。ねぎはみじん切りにする。ボウルにねぎ、☆を入れて混ぜる(ネギだれ)。
- 3 フライパンにサラダ油を底から1cm程入れて170℃に熱し、1のブリを入れ、上下を返しながらか火が通るまで揚げ焼きにする。
- 4 器に水菜、ブリをのせ、ネギだれをかける。