



栄養士イチオシ! ★しなやかレシピ★



## ぶりのソテー黒酢風味

【材料／2人分】

ぶり（2切れ）	180g
こしょう	少々
大根（4cmくらい）	100g
大根の葉	20g
酒	小さじ2
黒酢	小さじ2
A みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ねりわさび	小さじ1/3
油	小さじ1



### 【作り方】

- ぶりにこしょうをふる。大根は1cmの半月切りにし下ゆでし、葉もさっとゆでて水気を切り小口切りにする。
- フライパンに油を熱し、大根を両面色よく焼き、皿に取る。
- ②のフライパンにぶりを入れ、両面焼き目をつけたら、酒を振り、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③のフライパンにAを入れてひと煮立ちする。
- お皿に大根、ぶりを盛り付け、大根の葉を散らし④をかける。

たんぱく質だけでなく、ご飯や野菜等と一緒にとるのがおすすめです! ♪