

ぶりのステーキ(にんにくバター醤油)




材料 (2人分)



栄養価(1人分) (付け合わせ込み)

エネルギー	239 kcal (288kcal)
水分	51g (105g)
たんぱく質	15.8g (17.4g)
カリウム	298mg (488mg)
リン	104mg (140mg)
食塩	1.2g (1.3g)

ぶり	2切れ (60~70g/切)
塩	0.2g
黒胡椒	0.1~0.2g
小麦粉	小さじ2
醤油	小さじ2
酒	小さじ2
にんにくチューブ	2cm
バター	10g

(A)  2本指で控えめに
つまんだくらい

~付け合わせ~

人参	30g	ブロッコリー	30g
マヨネーズ	小さじ1杯		

作り方

【ぶりの臭み取り(霜降り)】

- ①熱湯を沸かし耐熱ボールに熱湯を注ぎ、ぶりを入れる。
- ②ぶりの表面が白くなったらザルに上げて湯をきり、ボールにぶりに戻して水を注ぐ。
- ③冷めたらすぐに再びザルに上げて水を切り、ペーパータオルで水気をふく。

【調理工程】

- ①ぶりの両面に塩・胡椒をふり、表面に小麦粉を薄くまぶしておく。
- ②Aの材料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにバターを入れて溶けてきたら、ぶりを両面焼く。
(弱火~中火)
- ④Aの材料をぶりに回しかけて、タレが表面にからんだら完成。

※今回はゆでた人参とブロッコリーを添えました。

★ポイント★

- 和風の味付けではなく、洋風にすることで塩分を抑えました。
- バターを使用することで、風味づけやエネルギーUPにもなります。
- 砂糖やみりんを使用していないため、糖尿病の方にもお勧めです。
- ぶりは魚の中ではリンが少なめです。