

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。