

ぶりの漬け焼き

<材料（2人分）>

- ぶり 2切れ
- ★ 濃口醤油 大さじ1.5
- ★ みりん 大さじ1.5
- ★ 料理酒 小さじ1/2
- サラダ油 適量



付け合わせ：かぶの塩昆布和え

- かぶ 小2/3個
- かぶの葉 1本
- 減塩塩昆布 小さじ1

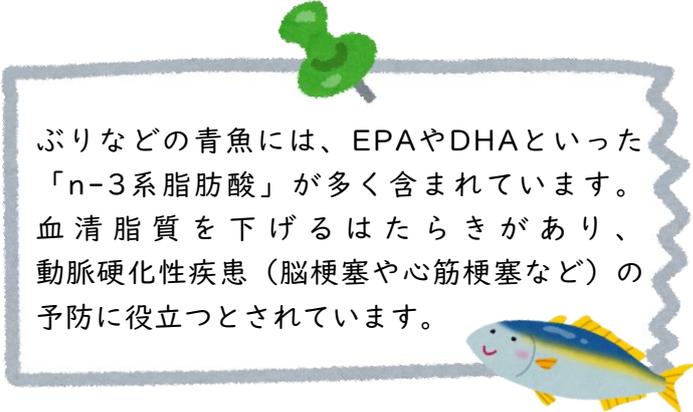
.....

<作り方>

- ① 容器に★の調味料を合わせ、ぶりをしばらく漬け込む。
(5~6時間漬けていただくと、しっかり味がしみ込みます。)
- ② サラダ油を熱したフライパンで①を焼く。
(魚焼きグリルを使用してもOK)
焦げないように注意し、火が通れば完成。

付け合わせ：かぶの塩昆布和え

- ① かぶは薄くスライスし、かぶの葉は1cm程度に切る。
- ② 減塩塩昆布と和える。
- ③ 出てきた水分を軽く絞って完成。



ぶりなどの青魚には、EPAやDHAといった「n-3系脂肪酸」が多く含まれています。血清脂質を下げるはたらきがあり、動脈硬化性疾患（脳梗塞や心筋梗塞など）の予防に役立つとされています。

<栄養成分（1人分）>	
エネルギー	181kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	11.4g
炭水化物	4.6g
塩分	1.0g