

ぶりと蓮根のそぼろ丼

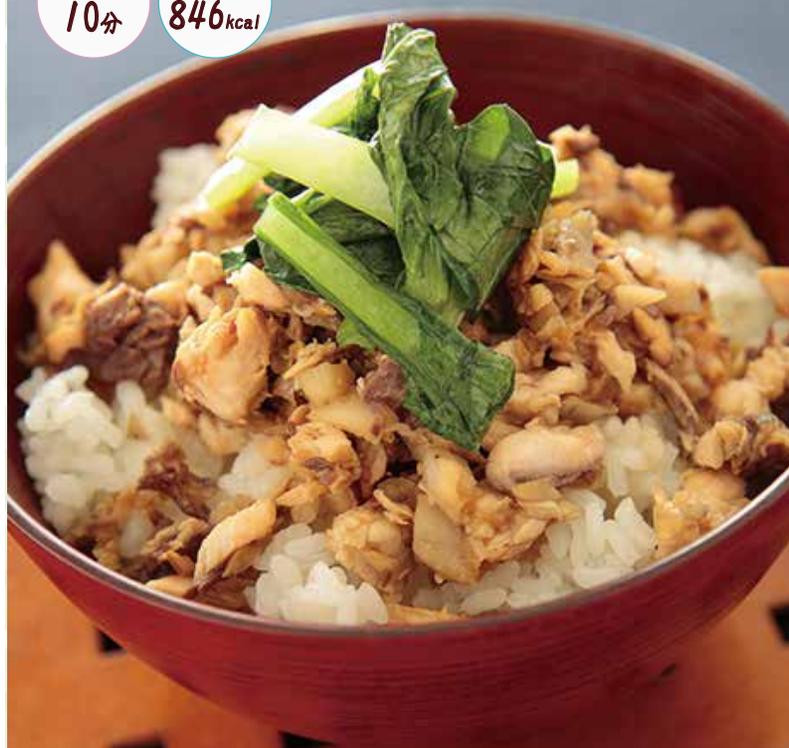
味噌の味付けて臭みが少なく、魚嫌いの方にもおすすめの一品です。

調理時間

10分

1人当り

846kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・ぶり切身……………2切
- ・蓮根……………50g
- ・小松菜……………50g
- ・長ねぎ(みじん切り)……1/2本
- ・生姜(すりおろし)……1/2片分
- ・油……………大さじ1
- ・ごはん……………丼2杯分



A

- ・酒……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1/2
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・味噌……………大さじ1/2
- ・みりん……………大さじ1

●作り方

- ① ぶりを熱湯に4～5秒ほど通して、表面の色が白っぽくなったらい冷水にとり、ペーパータオルで水気をふきとる。蓮根は粗みじんに切る。
- ② フライパンに油大さじ1/2を熱し、2cm長さに切りそろえた小松菜をサッと炒めて塩・コショウで味をととのえ、取り出しておく。
- ③ 同じフライパンに油大さじ1/2を加えて熱し、長ねぎ、生姜、①のぶり、蓮根を加え、ぶりを炒めながらほぐす。Aを加え、水分をとばす。
- ④ 器にごはんを盛り、③と②をのせる。

POINT!

ぶりは火が通ると簡単にほぐすことができます。お弁当にもおすすめのそぼろ丼です。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理：シニア野菜ソムリエ 立原瑞穂

お魚かんたんレシピTOPへ戻る