

ブリの にんにくステーキ

POINT

脂の乗ったブリは
不飽和脂肪酸が豊富。
シンプルにこんがり焼けば
肉のような感覚でいただけます。



主菜

1人分
273 kcal
食塩相当量
1.1g



KENKO RECIPE ◆ 脂質異常症

ブリのんにくステーキ

1人分 273 kcal ◆ 食塩相当量 1.1 g

材料〈2人分〉

ブリ … 2切れ (160g)
塩 … 小さじ½
あらびき黒こしょう … 少量
にんにく (薄切り) … 1かけ
サラダ油 … 小さじ2
小松菜 (4cm長さに切る) … 100g
にんじん (細い短冊切り) … 40g
レモンのくし形切り … 2切れ
しょうゆ … 少量

作り方

- ① ブリは塩とこしょうをふる。
- ② 小松菜の軸とにんじんは塩湯で1~2分ゆで、小松菜の葉も加えてさっとゆでてざるにあげ、あら熱がとれたら水けを絞る。
- ③ フライパンに油を熱してにんにくを弱火でゆっくりといため、カリッとなったらとり出す。続いて①を入れて両面を中火でこんがりと焼く。
- ④ 器に②と③を盛り合わせてにんにくを散らし、レモンを添える。しょうゆをかけて食べる。

ブリはステーキなどの肉を焼くイメージで、フライパンで両面をこんがり焼いて。ソテーしたブリのうま味を生かして調味に変化をつけると、何パターンにも楽しめます。

