



ごまちゃんおすすめレシピ



主菜 ☆ ぶりのソテー 香味ソース

エネルギー 262kcal/食塩相当量 1.0g

『食の力で生きる力を育む』 ～おいしく食べて みんな笑顔～

材料（4人分）

ぶりの切り身	4枚
酒	大さじ1
しょうが	少々
片栗粉	大さじ1
ブロッコリー	120g
パプリカ（黄）	1/2個
油	大さじ1
【香味ソース】	
しょうゆ	小さじ4
酢	大さじ5
ごま油	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/4
万能ねぎ	2本
しょうが	少々

作り方

- ①しょうがをおろす。（下味用とソース用）
- ②おろししょうがの半分と酒を合わせ、魚に漬ける。
- ③ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。
- ④パプリカは一口大の乱切りにする。
- ⑤万能ねぎはみじん切りにし、香味ソースをつくる。
- ⑥フライパンに油を入れ、魚の水気をペーパーでふき取り、片栗粉をはたいて焼く。ふたをして焼き色がついたら返してさらに火を通す。
- ⑦魚を取り出し、パプリカとブロッコリーを炒める。
- ⑧盛り付けて香味ソースをかける。

ワンポイント：お魚料理は、彩りで野菜と一緒に盛り付けて食べましょう。