

# ブリときのこの照り焼き

## 材料（2人分）

- ・ブリ 2切れ
- ・サラダ油 小さじ1
- A
  - みりん 小さじ2
  - しょうゆ 小さじ2
  - 酒 小さじ2
  - しょうが汁 少々
- ・しいたけ 4枚
- ・しめじ 1/4パック
- ・エリンギ 1本
- ・バター 15g
- ・ほうれん草 4株
- ・れんこん 1/2節
- ・ミニトマト 4個

## 作り方

- ① ブリはAに15分以上漬ける。
- ② しいたけは薄切り、しめじは手でほぐし、エリンギは食べやすい長さに切って縦に手で4～6等分に裂く。
- ③ ほうれん草は茹でて食べやすい長さに切る。れんこんは5mm幅の輪切り（大きければいちょう切り）にして酢水（分量外）に漬ける。
- ④ ①の汁気を切り、フライパンに油を熱して両面を焼き、取り出す。
- ⑤ フライパンにブリの漬け汁とバターの半量を熱し、しいたけ・しめじ・エリンギを加えて炒める。しんなりしたら取り出す。
- ⑥ フライパンをきれいにふき、バターの残りを熱し、れんこんの両面焼く。
- ⑦ ④⑤⑥を皿に盛り付け、ほうれん草とミニトマトも添える。



## ☆1人分の栄養価

エネルギー 355 kcal

食塩相当量 1.1g

野菜使用量 97g

## ☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

## 献立例（組合せでバランス良く）

ごはん、かぶのスープ

もやしときゅうりのナムル

## \*組合せ1人1食分

食塩相当量 2.4g

野菜使用量 187g



ブリはフタをせずじっくり焼くと、ふんわり・おいしく仕上がります。

## レシピ提供

北秋田市食生活改善推進協議会 鷹巣支部（会員27名）

## ★今回のレシピ「減塩&野菜たっぷり」ポイント

ブリの漬け汁できのこを炒めるのがポイント。味のしみたきのこが、まるでソースのような役割をし、減塩でも満足感のある1品に。

付け合わせにはシャキッとした食感のれんこん、旬のほうれん草もたっぷりと。鮮度の良い魚を香ばしく焼くことで、調味料を控えても美味しく仕上がります。

## ★北秋田市食生活改善推進協議会 鷹巣支部

毎年新しいメンバーも増え、和気あいあいと活動している鷹巣支部の皆さん。楽しみながら減塩を実践&地域へ普及しています。



北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に忙しい働き盛り世代の健康づくりを応援して「減塩&野菜たっぷり&お手軽」をテーマにレシピを提案します。工夫と愛情の詰まったレシピを、今夜の食卓にいかがですか？

