

ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪

ぶりとなぎの山椒照焼き

主菜

食塩相当量

0.9g

(1人分)

調理時間

約 15分

※写真は1人分です

減塩と調理のポイント

粉山椒のピリッとした辛さで少ない調味料でもしっかりと味を感じられます。ぶりに塩を振らず、おろししょうがをすりこんで臭み消しをします。一般的な料理酒には食塩が含まれています。食塩無添加のものを使うと減塩になります。

【材料(2人分)】

ぶり …………… 2切れ(150g)
しょうが(すりおろし) …… 小さじ2
長ねぎ …………… 1/2本(50g)
しょうゆ …………… 小さじ2
料理酒(食塩無添加) …… 小さじ1
本みりん …………… 小さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
酢 …………… 小さじ1
粉山椒 …………… 小さじ1/2
サラダ油 …………… 大さじ1/2

【作り方】

- ①ぶりは軽く水で洗い、キッチンペーパーで水分をふき取り、すりおろしたしょうがをすりこむ。長ねぎは3cm程度の長さに切る。
- ②Aを合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火で長ねぎとぶりを皮目から焼く。両面に焼き色がついたら弱火にして蓋をして3分程度蒸し焼きにする。
- ④長ねぎとぶりに火が通ったら、いったん皿に取り出す。
- ⑤④のフライパンにAを入れ、煮立ったら取り出した長ねぎとぶりを戻し、絡めて皿に盛りつける。
- ⑥フライパンに残ったたれを煮詰めて、少しとろみがついたら⑤のぶりの上にかける。

栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 7.1 (g)		食塩相当量 (g)
			糖質 (g)	食物繊維 (g)	
229	14.7	12.8	6.0	1.1	0.9

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算