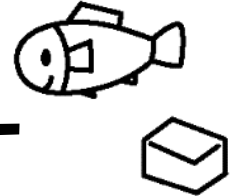


フライパンで魚も野菜も一緒にできあがり♪

## ☆ぶりのバター醤油ソテー



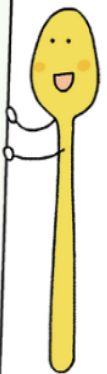
【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

ぶり	3切れ
醤油	大さじ2強
酒	大さじ2強
バター	8g
にんにく(チューブ)	2cm
小松菜	3株

- ①ぶりを醤油、酒に漬け込む。(10～15分程度)
- ②小松菜は1～2cm幅に切る。
- ③フライパンを中火で熱し、バターでにんにくを焦げないように気を付けながら軽く炒める。
- ④①のぶりを、汁気を軽く切って③に入れ、両面をこんがり焼く。
- ⑤①の漬け汁を④に入れ、ぶりに煮絡ませる。
- ⑥ぶりを皿に取り出し、小松菜を入れ、炒める。  
しんなりとして味が馴染んだら、ぶりの隣に盛りつける。



簡単でとてもご飯が進むレシピです。小松菜は他の葉物でも大丈夫ですので、お好みの付け合わせで。にんにくは、生にんにくなら1片をスライスして香りがでるまで炒めると、よりおいしいですよ♪



令和6年2月号

