

1月 お正月

ぶいの塩麴焼き



Memo

塩麴につけることで、旨味や甘味を引き出してくれるだけでなく、綺麗な焼き色に仕上がります。

【材料】 4人分

ぶり 2切れ (160g)
塩麴 12g
大葉 4枚

【作り方】

- ①キッチンペーパーでぶりの水気を切り、半分に切る。
- ②①に塩麴を全面に塗り込み、冷蔵庫で30分ねかす。
- ③フライパンを熱し、②を弱火で焼く。
- ④器に大葉を敷き、③を盛り付ける。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
107kcal	8.6g	7.1g	0.9g	0.4g