

ブリのかりかり焼きオイスター風味



【材料】2人分

ブリ2切	120g
黒コショウ	少々
片栗粉	6g
ごま油	大さじ1
（長ねぎ	1本
水菜	100g
かいわれ大根	1/2パック
（料理酒（無塩タイプ）	大さじ4
水	大さじ2
オイスターソース	小さじ2

【やさしい量】一人あたり 約100g

【作り方】

- ① ブリは黒コショウを多めにふっておく。長ねぎの白ねぎの部分は白髪ねぎに、青ねぎの部分は斜め切りにする。水菜は5センチ長さにカットする。かいわれ大根は根をカットする。
- ② ブリに片栗粉をたっぷりまぶして、ごま油でかりかりに焼き、皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンに水と料理酒を入れ、煮立ったらオイスターソースを加えよく煮詰める。
- ④ ③に長ねぎと水菜を入れ、さっと火を通す。
- ⑤ 皿に、④、ブリ、かいわれ大根の順に盛り付ける。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	292kcal	13.2g	17.6g	132mg	0.8g

ひとくちメモ

- 野菜もたっぷりとれる主菜メニュー、栄養満点です。
- 黒コショウは臭み消しにおすすめです。

日本薬科大学より薬膳のポイント

ブリは身体を温め、気・血・水すべてを補う食材。お腹を温め風邪を跳ね返すねぎ、余分な熱を取る水菜も加わり、揺らぎやすい毎日に元気なバランスを取り戻すメニューです。

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 系数七重講師】