

1 ぶりはキッチンペーパーで表面の水けをふく。食べやすい大きさに切り、片栗粉を全体にまぶす。

ポイント ビニール袋で作業すると手軽です。片栗粉を入れ、袋の口を手でとじて振るとまんべんなくまぶせます。



2 フライパンに油大さじ2を入れて中火で熱し、ぶりを並べ入れる。両面を焼いて中まで火を通し(3~4分程度)、一度取り出す。

ポイント 多めの油で両面をカリッと焼き、キッチンペーパーの上に取り出して余分な油を吸い取ります。



3 フライパンをきれいにふいて油大さじ1を熱し、かぼちゃとさつまいもを入れて3分程炒める。れんこん、人参、しめじの順に加え、全体に火が通るまで炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から、先に炒めていきましょう。



4 ぶりを戻し入れ、マーガリン2個とタレ、水大さじ2を加え、全体に絡めるように炒め合わせる。仕上げに青ネギを散らす。

ポイント 汁けがなくなるまで、炒め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

ぶり切身	2切	しめじ	30g
かぼちゃ	80g	青ネギ(仕上げ用)	5g
さつまいも	50g	片栗粉	1袋
れんこん	20g	バター配合マーガリン	2個
人参	40g	タレ(香味醤油だれ)	1袋

※さつまいも、れんこんはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

油	大さじ3
水	大さじ2

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

しょうゆ	小さじ4	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖・ごま油	各小さじ1	一味唐辛子(お好みで)	少々

※片栗粉(1袋) …大さじ1(9g)
バター配合マーガリン(2個) …小さじ4(16g)をご用意ください。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- さつまいもは7~8mm厚さの半月切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。れんこんは3mm幅の半月切り(小さければ輪切り)にし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- かぼちゃは皮つきのまま厚さ1.2cm程度のひと口大に切る。玉ねぎは絡め(1cm幅)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

・さつまいも、れんこんは切り口が変色するのを防ぐ為、切ったものから水にさらしていきましょう。(時間は5~10分程度でよい)

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc