

**1** ブリ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（1切れを4等分が目安）、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1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** 両面をカリッと焼いて火を通し、キッチンペーパーの上に取り出して余分な油をきります。



**3** フライパンをきれいにふいて油大さじ1を熱し、玉ねぎ、なすを入れて2分程炒める。ズッキーニ、パプリカ（赤・黄）を加え、2分程炒めて全体に火を通す。

**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** ブりを戻し入れ、マーガリン、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。

**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

ぶり切身	2切れ	黄パプリカ	30g
なす	100g	片栗粉	1袋
玉ねぎ	50g	バター配合マーガリン	1個
ズッキーニ	40g	タレ（香味醤油だれ）	1袋
赤パプリカ	30g		

※なすはカット後、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。

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

## ご用意いただく食材

油	大さじ2	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…小さじ2（8g）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）
- なすは1.5cm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。
- 玉ねぎは細め（1cm弱）のくし切りにする。ズッキーニは5mm幅の輪切りにし、パプリカは3cm角程度に切る。

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

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。

※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