

旬野菜 + たんぱく質 で

みんな元気!おかず

おせち料理の定番、「ぶりの照り焼き」「紅白なます」も「カンタン酢」を使うと手軽に作れます。

おせちに詰めるものをすべて手作りするのは大変でも、この2品を作れば、お正月気分が十分に味わえます。

牧野 直子さん / 管理栄養士・料理研究家

「家族みんなが楽しめる、健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。『たんぱく質しっかりおかず』（池田書店）など、著書多数。



ぶりの照り焼きと紅白炒めなますの カンタン酢仕立て

Recipe Card 1人分363kcal 塩分1.6g 調理時間20分

動画でも♪



牧野さんのたんぱく質メモ

良質なたんぱく質源の ぶりを食べましょう

ぶりは、100gあたりにたんぱく質が12.4g含まれており、たんぱく質源として優秀な青背魚です。たんぱく質のほかに、鉄やビタミンD・E、DHA、EPAなども含まれており、特に血合いに含まれる鉄は、赤血球を作るために必要な成分です。照り焼きにすることで、血合い特有の臭みが軽減され、食べやすくなります。



旬野菜 + たんぱく質の 組み合わせ

旬の大根、にんじん、れんこんに、ぶりの照り焼きを組み合わせました。大根にはビタミンCやカリウム、にんじんにはβ-カロテン、カリウム、食物繊維、れんこんにはビタミンCやカリウム、食物繊維、タンニンが含まれています。

材料 (2人分)

紅白炒めなます

大根…3cmの半割 にんじん…3cm

→それぞれ幅2~3mmの短冊切りにする。

れんこん…2cm →幅2~3mmのいちょう切りにする。

ごま油…小さじ1

ミツカン カンタン酢™…大さじ2

白いうごま…少々

ぶりの照り焼き

ぶり(切身)…2切れ

→ひと口大のそぎ切りにする。

塩…少々

薄力粉…適量

サラダ油…大さじ1

A [ミツカン カンタン酢™…大さじ3

しょうゆ…小さじ1

自然のあしあと
活べぶり



Close-up

これ1本でおいしく
味が決まる!

ミツカン カンタン酢™

甘酢漬け、酢のもの、お寿司、ピクルス、マリネ、肉料理など、いろいろな酢を使ったメニューがカンタンに作れる調味酢です。砂糖、食塩などを合わせる必要がないので、料理が苦手な方でもカンタンにおいしくお酢メニューを作ることができます。



※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

作り方



1 紅白炒めなますを作る。フライパンにごま油を中火で熱し、大根、にんじん、れんこんを入れて2分ほど炒める。

POINT 具材を炒めてから味付けをすることで、味がよくしみます。

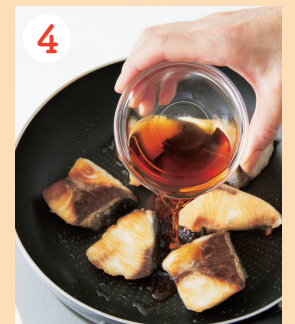


2 ミツカン カンタン酢™を加えて炒め合わせる。火を止めてごまをふって混ぜる。フライパンはきれいにしておく。



3 ぶりの照り焼きを作る。ぶりは塩をふって5分ほどおく。水気をペーパータオルでふき、薄力粉を全体に薄くまぶす。Aは混ぜておく。

POINT 水気をしっかりとふき取ると、ぶり特有の臭みを軽減できます。



4 フライパンに油を中火で熱し、ぶりを並べて焼く。厚みの半分以上が白くなったら返し、1~2分焼く。余分な油をペーパータオルでふき、Aを加え、ぶりを返しながらかき混ぜながら1~2分煮からめる。