



## 減塩調味料のパワー ぶりの照り焼き



ひとしおPoint 

「減塩しょうゆ」で  
いつもの味わいそのまま

### 材料（2人分）

◆ぶり切り身	2切れ
◆塩	2つまみ
◆サラダ油	小さじ2
◆おろし生姜	小さじ1
◆砂糖	小さじ2
◆料理酒	大さじ1
◆みりん	大さじ1
◆ <u>減塩しょうゆ</u>	大さじ1
◆長ねぎ（付け合わせ）	4cm×4

### 作り方

- ① 調味料は全て混ぜ合わせて調味液を作っておく。
- ② 長ねぎは4cmの長さのぶつ切りにし、ぶりは表面に塩をふり、10分程度置いて、キッチンペーパーで出てきた水分をふき取る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、長ねぎに焼き目をつける。付いたら一度取り出し、ぶりの切り身を入れて両面をこんがり焼く。
- ④ 調味液を全体に回し入れたら蓋をして、弱火で加熱する。
- ⑤ 切り身に火が通ったら中火でたれを煮詰め、③の長ネギにも味を絡めて、全体的に照りが出たら完成。

(1人あたり)  
エネルギー 244kcal  
食塩 1.2g