

# ぶりとれんこんのみそ炒め

宇和島市

野菜使用量 100g

食塩相当量 1.3g



## 減塩ポイント

麦みそと、生姜やんにくの風味が素材の味を引き立て、食欲をそそります。

### ・材料・ (1人分)

ぶり	75g
A 酒	小さじ1/2(2.5g)
おろし生姜	小さじ1/4(1.5g)
かたくり粉	大さじ1/2程度(5g)
れんこん	100g
サラダ油	小さじ1(4g)
B 麦みそ	小さじ1(3g)
酒	小さじ1(5g)
みりん	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ1/2(2g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
おろし生姜	小さじ1/4(1.5g)
おろしんにく	小さじ1/4(1.5g)
白ごま	適量
糸とうがらし	少々

### ・作り方・

- 1 ぶりは食べやすい大きさに切り、Aに10分程度漬けておく。
- 2 れんこんは5mm位の半月切りにする。
- 3 1の汁気をキッチンペーパー等でき取り、かたくり粉をまぶす。
- 4 熱したフライパンに油をひき、2のれんこんを裏返ししながら3分程焼き、一度取り出しておく。
- 5 4のフライパン(油がなくなっていれば追加)を熱し、3を入れ、裏返ししながら5分程焼く。
- 6 5に4を戻し軽く炒め、混ぜ合わせたBを加え、全体に絡ませる。(焦げやすいので火加減に注意)
- 7 器に盛り、ごまをふる。お好みで糸とうがらしを加える。

栄養成分表示  
(1人分)

熱量  
339kcal

たんぱく質  
16.3g

脂質  
14.8g

炭水化物  
31.5g

食塩相当量  
1.3g