



②3 ぶりステーキ

材料 (2人分)

ぶり	60g×2切れ		
塩	0.2g	こしょう	少々
小麦粉	大さじ1弱	にんにく	少量
オリーブオイル	小さじ1		
ごぼう	40g	パプリカ	30g
れんこん	40g	揚げ油	適量
☆しょうゆ	小さじ2		
☆さとう	小さじ2		
☆赤ワイン	小さじ2		
☆バルサミコ酢	小さじ2		
☆こしょう	少々		
バター	小さじ1		

作り方

1. ぶりに塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶします。
2. ごぼう・れんこん・パプリカは食べやすい大きさに切り素揚げします。
3. フライパンにスライスしたにんにく・オリーブオイルを入れ熱し、香りが出たらにんにくを取り出し、1のぶりを両面焼き色が付く程度に焼きます。
4. 焼きあがったら、素揚げした野菜と一緒に皿に盛りつけます。
5. フライパンをふいて、☆を入れ混ぜながら煮詰めます。最後にバターを加え、盛り付けたぶりにかけてできあがり。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



368	カリウム mg
110	リン mg
14.3	タンパク質 g
1.2	塩分 g

ポイント

ごぼうはピーラーで薄く長めに切るとよい
素揚げが面倒なら一緒に炒めても○