

# 矢切ねぎとぶりの炒め物



## 材料 (2人分)

- ぶり (切り身) 2切れ
- 塩、胡麻油、片栗粉 各適量
- 貝割れ大根 (根元を切り落とす) 適量
- A 生姜 (すりおろす) 1/2片
- A 矢切ねぎ (斜め切り) 1本
- B 味噌 大さじ1と1/2
- B 酒、砂糖、みりん 各大さじ1

## 手順

- ① ぶりは食べやすく切り、塩と胡麻油で薄く味付けをし、全体に片栗粉を付着させます。
- ② フライパンを熱して胡麻油を入れ、①を入れて焼き色がつくまで両面を焼き、Aを足し、炒め合わせます。
- ③ ②に混ぜ合わせたBを入れて全体に味をまわりつかせ、器に盛り付けて貝割れ大根を付き足せば出来上がりです。



カネキ近藤農園

TEL / FAX 047-360-0245

URL <https://www.yakirinegi.com>

Copyright(C) カネキ近藤農園 All Rights Reserved.