

# ブリとかぶのポン酢炒め

脂ののったブリをさっぱりいただきます



## 材料（4人分）

|        |       |        |
|--------|-------|--------|
| ブリ     | ..... | 4切れ    |
| 塩、こしょう | ..... | 少々     |
| 片栗粉    | ..... | 大さじ1   |
| なたね油   | ..... | 大さじ1   |
| しめじ    | ..... | 1/2パック |
| かぶ     | ..... | 1/2個   |
| 酒      | ..... | 大さじ2   |
| ポン酢    | ..... | 大さじ1   |
| 砂糖     | ..... | 小さじ1   |

## 作り方

- 1 ブリは1切れを4等分にして、塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- 2 しめじは石突きをとり、ほぐす。かぶは薄切りにする。
- 3 フライパンになたね油を熱し、ブリを焼く。両面を焼いて取り出す。
- 4 ブリを焼いたフライパンでカブを炒める。軽く火が通ったら、ブリとしめじを入れ、酒、ポン酢、砂糖を加え、蓋をして3-4分蒸し焼きにする。
- 5 器に盛りカブの葉があれば刻んで散らす。