



# ブリと冬野菜の中華風香味甘酢炒め

ニンニクとショウガの香りが利いた、食欲をそそる甘酢炒め。ブリとそれぞれの冬野菜の食感の妙で、飽きさせない美味しさです。一皿で旬の魚も野菜も食べられる、栄養バランスお助け料理。

味がしっかりしているブリは、しょうゆや塩味だけでなく、中華風の味付けもよく合います。

## 【栄養価】（1人分）

エネルギー	355kcal
タンパク質	20.9 g
脂質	21.3 g
炭水化物	25.8 g
食塩相当量	2.4 g



## 材料（4人分）

- ブリ切り身…………… 4枚
- 長ネギ…………… 1本
- レンコン…………… 10cm
- ブロッコリー（房の部分）…………… 1/2株
- a) 濃い口しょうゆ…………… 大さじ3
- 酢…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ2
- ケチャップ…………… 大さじ1
- 水…………… 大さじ2
- ニンニク（すりおろし）…………… 小さじ1
- ショウガ（すりおろし）…………… 小さじ1
- 片栗粉…………… 適量
- 菜種油…………… 大さじ2
- ごま油…………… 小さじ1

## 作り方

- ① ブリの切り身は1枚を4等分に切り、骨があれば抜く。キッチンペーパーで表面の水分を拭き取る。
- ② 長ネギは5cmくらいのぶつ切りに、レンコンは皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れる。分量外の水少々をかけ、ラップをして600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ④ a) を混ぜ合わせる。
- ⑤ レンコンに片栗粉をまぶす。フライパンに菜種油を入れて中火にかけ、レンコンと長ネギを並べる。火が通るまでじっくりと両面を焼いたら取り出す。
- ⑥ ブリに片栗粉をまぶす。⑤のフライパンの油が少なければ足し、ブリを入れて完全に火が通るまで両面を焼く。
- ⑦ ⑥にレンコンとネギを戻し、③と④を加える。一煮立ちしたら、フライパンを揺すりながら全体に味を絡める。
- ⑧ 仕上げにごま油をかけて器に盛る。

## 使用したMOA自然食品

ブリ切身（冷凍）／片栗粉／  
菜種油／瑞雲醤油こいくち／  
瑞雲純米酢まるやか／ミネラルシュガー／ナチュラルマトケチャップ／ごま油



オンラインショップ

## 利恵先生からのワンポイント

- ★ブリは表面の水分をしっかり拭き取ると、独特の生臭さを抑えられます。
- ★ブロッコリーは加熱後、冷水に取るのではなく、うちわであおいで冷ますと色鮮やかに仕上がります。
- ★ブリをサケやタラ、鶏肉などに置き換えても美味しいですよ。季節ごとに、旬の食材を合わせてお試しください。



## 金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>