

主菜



難易度
★★

失敗なし！簡単ぶりの照り焼き



材料（2人分）

| | |
|------|---------|
| ぶり | 2切れ |
| 油 | 小さじ2 |
| A 砂糖 | 大さじ 1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |

作り方

- ① フライパンに油をひき、ぶりの両面に軽く焼き目が付く程度に焼く。
- ② ①に A の調味料を入れ、弱火にかける。
- ③ 時々裏返して、10 分くらい焼いてできあがり。

A の調味料の代わりにめんつゆや、すきやきのたれでより簡単に！ぶりを豚肉や鶏肉に変えれば、レパートリーが広がりますよ。



【栄養価 1人分】

熱量 222kcal、たんぱく質 15.7 g、脂質 14.3 g、炭水化物 3.5g、食塩相当量 1.4 g

「手間をかけずにおいしく食べる！フレイル予防の簡単レシピ」

東京都多摩府中保健所

ぱくぱく 12 チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

| | | |
|----|-------------------------------|---|
| 主食 | 穀類 ごはん、パン、麺類など | |
| | 肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む | |
| | 魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む | ✓ |
| 主菜 | 卵・卵製品 | |
| | 牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む | |
| | 大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど | |
| 副菜 | 緑黄色野菜 | |
| | 淡色野菜・きのこ類 | |
| | 海藻類 わかめ、ひじき、のりなど | |
| | いも類 | |
| | 果物 | |
| | 油脂類 バター、オリーブ油を含む | ✓ |