

12月20日

ブリの日

ブリは漢字で「鰯」と書き、旧暦12月を意味する師走の「師」を文字の一部に含むことから12月に、さらに「ブ(2)リ(輪=0)」と読む語呂合わせと合わせて12月20日とされています。

ブリを使ったレシピ

揚げブリの カレーあんかけ



カリッと揚げたブリにカレーあんがよく絡んでいます。
カレー味なので魚が苦手でも比較的食べやすい一品です。

献立栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)---	331	亜鉛(mg)-----	0.9
たんぱく質(g)-----	19.2	ビタミンA(μ RE)---	42
脂質(g)-----	25.1	ビタミンB1(mg)----	0.23
ナトリウム(mg)----	205	ビタミンB2(mg)---	0.32
カルシウム(mg)----	25	ビタミンC(mg)-----	3
鉄(mg)-----	1.8	食物繊維(g)-----	1.7
マグネシウム(mg)---	40	食塩相当量(g)-----	0.5

材料(1人分)

- ・[蒸し挽き割り大豆](#) (8g)
- ・ブリ (80g)
- ・塩 (適量)
- ・片栗粉 (適量)
- ・玉ねぎ (10g)
- ・しめじ (8g)
- ・冷凍グリーンピース (3g)
- ・★和風だし (50g)
- ・★酒 (1g)
- ・★みりん (1g)
- ・★薄口しょうゆ (1g)
- ・★カレー粉 (1.5g)
- ・水溶き片栗粉 (3g)
- ・サラダ油 (適量)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ① ブリを一口大に切り、塩をふりかけ片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、くし切りにした玉ねぎ、ほぐしたしめじを炒める。
- ③ ②に★の調味料と挽き割り大豆、グリーンピースを加え煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ お皿にブリを盛り付け、上からカレーあんをかける。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

