



ぶりとキャベツのバター焼き



材料(2人分)

- ぶり…2切(160g)
- キャベツ(1/16のくし形2つ)…160g
※芯がついたまま切るとくずれない
- バター…大さじ2
- ベーコン…1枚(20g) 1cm巾に切る
- 塩…1g
- 黒こしょう…少々
- にんにくスライス…1片

① ぶりに塩こしょうします。フライパンにバターを溶かしベーコンとにんにくを加え、ぶりの皮目をすこし焼きます。



② ぶりを倒して空いている所にキャベツを入れキャベツの上から塩こしょうします。(使用する塩は、ぶり用とキャベツ用合わせて1gくらいで、すこし弱めにしてください。足りない時は食べる時に追加してください。)



③ ふたをして弱めの中火で蒸し焼きにします。



④ 色が付いたらひっくり返し、弱火で更にすこし焼きます。

⑤ 皿に盛り付け出来上がりです。塩気が足りない方は塩か醤油を少々振りかけてください。



栄養量
 ・エネルギー…322kcal ・脂質…27.9g ・鉄分…1.3mg ・食物繊維…1.6g
 ・たんぱく質…19.7g ・炭水化物…5.2g ・ビタミンD…6.6μg ・食塩相当量…1.0g