



ぶりの幽庵焼き風

マービーマーメラードを
使用したレシピです



【材料】2人分
ぶり切り身 2切れ
サラダ油 小さじ1
ピーマン 1個
★マービーマーメラード
大さじ1(1袋)
★しょうゆ 大さじ1
★みりん 大さじ2

【作り方】

- ①ポリ袋に、ぶりと★を入れて20分漬ける
- ②ピーマンを一口大に切る
- ③フライパンにサラダ油をひき、ぶりを両面焼く
- ④ぶりに火が通ったらピーマンと煮汁を加え、軽く火を通す

【栄養価】1人分

エネルギー：315kcal たんぱく質：18.0g 脂質：18.1g
炭水化物：21.1g 食物繊維：0.3g 食塩相当量：1.4g

