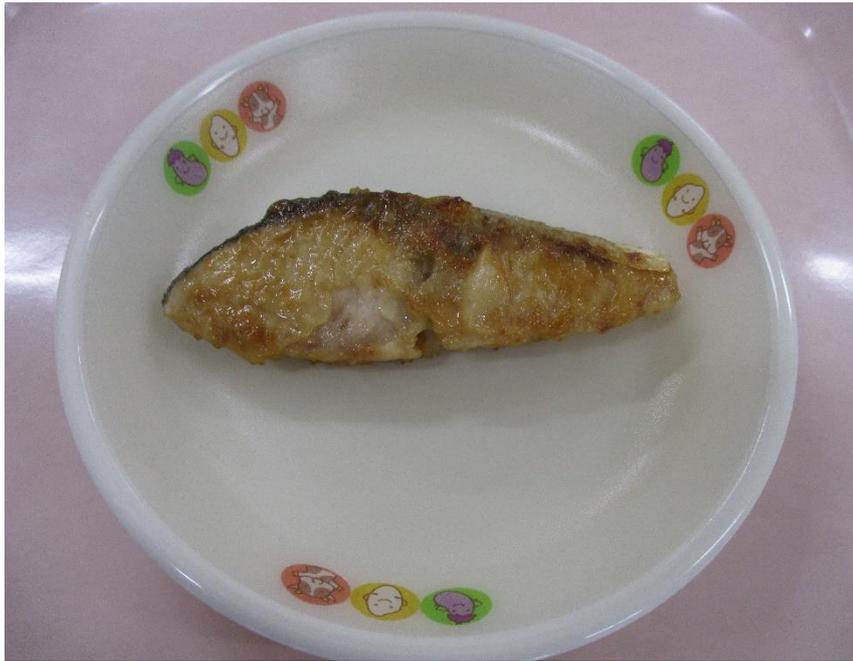


洋風ぶりのてりやき



準グランプリ献立

バターでムニエル風に焼くことで、しっとり・まろやかな仕上がりになります。



安土中学校 1年
竹田 陽登 さん

●材料（4人分）

ぶり(切身)・・・・・・・・・・4切れ
小麦粉・・・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・・・適量
めんつゆ・・・・・・・・・・大さじ3
みりん・・・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・・・大さじ4~5
バター・・・・・・・・・・20g
(おろし生姜・・・・・・・・・・お好みで少々)

} A

★工夫したところ・おすすめポイント★
・タレを入れると焦げやすいので、気を付けました。

●作り方

- ①ぶりはペーパータオルで水分をとり、小麦粉を薄くつける。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れて両面を焼く。
- ③②にAを入れ、さらにバターを加え弱火でタレをからませる。
(お好みでおろし生姜も加える。)