

165kcal

血液サラサラ  
便秘改善

## ぶりときのこのんにく炒め

脂ののったぶりときのこがよくあいます。にんにくの香りで食欲がそそられる一品です。

### 材料(2人分)

|          |      |          |
|----------|------|----------|
| ぶり       | ——   | 1切れ      |
| きのこ類     |      |          |
| えのき      | ——   | 1/2かぶ    |
| しめじ      | ——   | 1/2かぶ    |
| まいたけ     | ——   | 1/2かぶ    |
| ぎんなん(水煮) |      | 少々(5・6粒) |
| いんげん(青味) |      | 適宜       |
| -----    |      |          |
| にんにく     | ——   | 1片       |
| 小麦粉      | ——   | 適量       |
| 塩・こしょう   | ——   | 少々       |
| -----    |      |          |
| A        | 酒    | —— 小さじ1  |
|          | しょうゆ | —— 大さじ1  |
|          | 油    |          |

### 下ごしらえ

- きのこ類は石づきの部分を取り除き、食べやすい大きさに切る。いんげんは斜めに細く切る。にんにくはほうすくスライスする。
- ぶり切身は4~5等分(一口大)に切り、水気を拭いて軽く塩・こしょうをし小麦粉をまぶす。

### 焼く

- 熱したフライパンに油をひき②のぶりをこんがり焼き、一度取り出す。

### 炒める

- 再びフライパンを熱し油を入れ、スライスしたにんにくを炒め、ぎつね色にカリツとしてきたところへ、きのこ類・ぎんなん・いんげんを入れ、塩・こしょうをしサツと炒める。
- ④がしんなりしてきたら、ぶりを戻しAの調味料を入れながら全体に味をからめる。