

# ぶりの和風ステーキ

エネルギー 397kcal  
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・ぶり 切り身 2切れ
- ・塩 こしょう 適量
- ・片栗粉 大さじ 2
- ・サラダ油 大さじ 1

《玉ねぎしょうゆだれ》

- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しょうゆ 40ml
- ・みりん 30ml
- ・酒 20ml
- ・本だし 小さじ 1/2



ぶりの和風ステーキ





# ぶりの和風ステーキ

---

- ① 玉ねぎを薄くスライスする。
- ② 鍋に玉ねぎを入れ、隠れるくらい水を入れる。
- ③ 調味料で煮る。
- ④ ぶりは両面塩こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 熱したフライパンに油を入れ、ぶりを両面焼く。
- ⑥ ぶりが焼きあがったら、  
玉ねぎしょうゆだれを入れてからめる。