

ぶりのホイル焼き

～柚子胡椒マヨ風味～

主菜-3

★ぶりのホイル焼き～柚子胡椒マヨ風味～



材料

ぶり	40g
清酒	1g
玉葱	40g
赤パプリカ	15g
ブロッコリー	10g
A マヨネーズ	10g
A 柚子胡椒	2g
柚子皮	1g

ぶりのおいしい季節ですね。

ぶりといえば「照り焼き」や「ぶり大根」が定番ですが、どうしても、塩分が多くなってしまいます。

今回はエネルギーをアップしながら、塩分の少ないマヨネーズのコクを

利用した減塩レシピをご紹介します。

柚子胡椒のピリ辛さと柚子の香りとあわせてお楽しみ下さい。

作り方

1. ぶりを2つに切り、清酒を振っておく。
2. 玉葱は縦半分に切り、繊維にそって2～3ミリ厚さの薄切りにする。
赤パプリカは種を取り、洗って2～3つに切る。
ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
柚子の皮を薄くそぎ、千切りにしておく。
3. Aの調味料を良く混ぜ合わせておく。
4. アルミホイルを材料が包める大きさに切り、真ん中にAの柚子胡椒マヨネーズの1/3を塗る。
その上に2の玉葱を敷き、さらに1のぶりをのせ、赤パプリカとブロッコリーを彩りよく手前に添える。
ぶりと野菜の上に残りの柚子胡椒マヨネーズを満遍なく塗る
5. アルミホイルの上下をあわせて折り込み、次に横側も折りこむ
190℃に温めたオーブンで7～8分焼く
6. 焼きあがったらお皿に盛り、食べるときにゆず皮を上飾る

材料	一人分	エネルギー	たんぱく質	脂肪	リン	塩分
		Kcal	g	mg	mg	g
ぶり	40g	103	8.56	152	52	0.04
清酒	1g	1	0	0	0	0
玉葱	40g	15	0.4	60	13	0
赤パプリカ	15g	5	0.15	32	3	0
ブロッコリー	10g	3	0.43	36	9	0.01
マヨネーズ	10g	67	0.28	3	8	0.23
柚子胡椒	2g	2	0.02	0	0	0.35
柚子皮	1g	1	0.01	1	0	0
小計		197	9.85	284	85	0.63
			動物性蛋白質			