

食材2つだけ!

ぶり

×

長ねぎ



調理時間

15分

にんにくの香りが食欲をそそる

## ぶりのガーリックステーキ

材料 (2人分)

ぶり(切り身) …………… 2切れ

長ねぎ …………… 15cm

にんにく …………… 1片

○しょうゆ …………… 大さじ1と1/2

○みりん …………… 小さじ2

○酒 …………… 小さじ2

バター …………… 5g

サラダ油 …………… 小さじ2

### 1 材料を切る

長ねぎは長さを4等分に切る。にんにくをボウルにすりおろし、○と混ぜる。

### 2 焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、長ねぎを転がしながら焼き、全体に焼き色がついたら皿に取り出す。同じフライパンにぶりを入れて両面焼色がつくまで焼く。

### 3 仕上げ

一旦火を止め、フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取る。○を加えて再び弱火にかけ、ぶりを裏返しながらたれを絡める。照りが出てきたら火を止めて長ねぎをフライパンに戻し、バターを入れて溶かす。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索