

つくってみませんか？

ゆうあん

# ぶりの柚庵焼き

## 《材 料》(4人分)

ぶりの切り身50g……………4枚

柚庵地 { しょうゆ……………大さじ1  
          { みりん……………大さじ1  
          { 酒……………大さじ1

ユズ……………1個

(かぼす、レモンなどでもOK)

サラダ油……………適量

ホウレンソウ……………1/2 束  
(200g)

(1人分の栄養価 1 4 8 Kcal)

ぶりの他、さわら、  
鮭、鯛や鶏肉でも  
OK！  
ユズの風味が  
さわやかです。



## 《作り方》

- ① ビニール袋にぶりの切り身、柚庵地、ユズの輪切りを2～3枚入れ、袋の空気を抜くようにして口を縛り、そのまま冷蔵庫で30分ほど漬け込む。
- ② 魚焼きグリルに火をつけ温めておく。(グリルの下皿に必ず水を入れること！)
- ③ ホウレンソウはたっぷりのお湯でさっと茹で水にとり、水けをよく絞り2～3cmの長さに切る。
- ④ 魚焼きグリルが温まったら弱火にし、網にサラダ油を塗り、皮が見える方(盛り付けたとき上になる方)を上にして焼く。
- ⑤ 表に火が入ったら裏返し、裏面を焼き、火がとおったら再び表を上にして柚庵地を刷毛などで塗りながら焦がさないように色よく焼き上げる。
- ⑥ 器に⑤とホウレンソウを盛り付け、ユズの輪切りを添える。