

食べて
痩せる

アリタ食堂

糖質制限
のおかず

ちょっと洋風に ブリ照りチーズのせ



材料 (2人分)

ブリ…2切れ 塩…少々

★しょうが(チューブ)…2cm

★砂糖、みりん、しょうゆ、酒、水…各大さじ1と1/2

ピザ用チーズか溶けるチーズ…適量 片栗粉…適量

ブリの糖質は0、カロリーは100gあたり257kcal。マグロ等に比べてカロリーが約2倍と高いですが、中性脂肪を下げる働きを持つEPAや脳細胞を活性化させると言われているDHA、さらにピタミフも多く含まれる食材です。



- ① ★を耐熱容器に入れよく混ぜておく。
※耐熱容器はブリを入れたときに重ならない大きさが良い。
- ② ブリは食べやすい大きさに切る。塩を振り5分程置いて、出てきた水分をキッチンペーパーで取る。
- ③ ブリに片栗粉をまぶし、①に重ならないように並べて、ふんわりとラップをかける。
- ④ 電子レンジ600Wで3分チンし、身が崩れないようヘラなどでそっと混ぜ、タレと絡める。熱いうちにチーズをかけて、チーズが溶けたら出来上がり。