

# 「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

## ブリのソテー(おろしポン酢ソース)

### ぶり切身



### 材料

- ①ぶり切身 (1切)
- ②塩 (適量)
- ③こしょう (適量)
- ④小麦粉 (適量)
- ⑤オリーブオイル (適量)
- ⑥大根おろし
- ⑦プチトマト
- ⑧ブロッコリースプラウト
- ⑨フライドガーリック
- ⑩ポン酢

### 作り方

- ①ブリに塩・コショウをして、小麦粉をはたく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ブリを焼く。
- ③お皿に②を盛り付け、大根おろしとポン酢をかけ、ブロッコリースプラウト、プチトマト、フライドガーリックを彩りよく盛り付けたら、完成。