



# ブリのもろみ焼き

ブリのもろみ焼き | 1人分の栄養価

エネルギー	236 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	19.6 g
炭水化物	5.3 g
食塩相当量	0.5 g

## ブリのもろみ焼き (2人分)

### 【分量】

●ブリ	60g×2 切	●玉ねぎ	30g (1/6 個)
◎塩	少々	●えのき	50g (1/2 束)
◎酒	10g (小さじ2)	●パセリ	少々
●もろみ	6g (小さじ1)		
●マヨネーズ	24g (大さじ2)		

## ブリのもろみ焼き

### 【作り方】

- ① ブリに塩・酒をふる
- ② もろみとマヨネーズを合わせる
- ③ 玉ねぎを薄切りにする
- ④ えのきは石づきを取り、2等分する
- ⑤ パセリをみじん切りにする
- ⑥ 耐熱容器に①③④を入れて、②のソースを塗る
- ⑦ ⑥をトースターで 15 分程度焼く(焦げそうならホイルをかける)

## 地産地消



## ブリ(ヤズ)



玄界島・小呂島などで獲れます。

- ☺福岡県は、ブリの養殖をしていないので、福岡県産のブリは全て天然物です。
- ☺冬季のブリは「寒ブリ」と呼ばれています。
- ☺玄界灘の「一本釣り天然寒ブリ」は、対馬と壱岐の潮の流れが速い海域に生息しているため、身が締まってとても美味しいです♪

