

カテェネ 農食ツアーリズム 「ブリ」を使ったレシピ



ブリサンド

香ばしく焼いたブリを野菜と一緒にサンド。クセになる美味しさです。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

弱火でじっくり焼くと、香ばしく仕上がります



POINT 2

ラップに包むことで、具が飛び出すのを防ぎ、きれいにカットすることができます

〈材料（2個分）〉

- ブリ切身 2切れ
- 塩 ふたつまみ
- こしょう 少々
- オリーブオイル 大さじ2
- 食パン（6枚切り） 4枚
- マヨネーズ 大さじ2
- マスタード 小さじ2
- レタス 2枚
- トマト 1/2個
- 紫玉ねぎ 1/4個
- レモンスライス 適量

〈作り方〉

- 1.ブリは塩をまぶして10分置いたら水気を拭く。こしょう、オリーブオイルをかけて15分ほど漬け込む
- 2.1をフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く (Point1)
- 3.食パンは焼き色がつくまでトースターで焼き、マヨネーズとマスタードを塗る
- 4.適度な大きさにちぎったレタス、スライスしたトマトと紫玉ねぎを3に乗せ、2のブリ、レモンスライスを乗せて食パンではさむ
- 5.4をラップで包んでから半分にカットする (Point2)