

ぶりの照り焼き

材 料

◆ぶりの切り身	4枚
◆しし唐	8本
◆塩	適量
◆小麦粉	適量
◆サラダ油	大さじ1

～合わせ調味料～

◆濃口醤油	大さじ4
◆酒	大さじ4
◆みりん	大さじ4
◆砂糖	大さじ2



- ① ぶりは両面に塩をふって15分おき、水洗いする。
水気をふき取った後、全体に薄く小麦粉をまぶす。
- ② しし唐はへたの先を少し切り、爪楊枝で穴をあける。
- ③ 合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、中火でしし唐に焼き目を付けたら一度取り上げる。
- ⑤ 同じフライパンに①を入れ、中火で両面こんがり焼く。
- ⑥ ⑤に③を入れて照りをつけ、両面に絡める。
- ⑦ 器にぶりを盛り付け、焼きしし唐を添える。

穴をあけることで
しし唐の破裂を防ぎます！