

ぶりの照り焼き

和食

メイン

材料 (2人分)

ぶり(切り身) 2切れ

A

└みりん 小さじ1

└しょうゆ 小さじ2

B

└みりん 大さじ1

└はちみつ 小さじ1/2

└しょうゆ 大さじ1.5

└酒 大さじ2

ししとう 4本

塩 少々

サラダ油 適量



作り方

1. バットにAを入れぶりを浸し、途中でひっくり返し15分おく。
ボウルにBを入れて合わせておく。
ししとうに、竹串で突き刺しておく。
2. ぶりの汁気をキッチンペーパーでふき取る。
3. フライパンにサラダ油をしき、ししとうを炒め塩をふる。
4. サラダ油をしき、弱火でぶりを表になるほうから焼き、焼き色がついたら裏返す。
5. 裏も焼き火を止め、余分な油をふき取る。
6. Bを加え、中火にかける。
7. 煮汁をスプーンでぶりにかけながら煮詰める。
8. 器に盛り、ししとうを添える。

所要時間 30分

主な調理器具 フライパン