

ブリの照り焼き



材料（4人分）

- ブリの切り身……………4切れ
- 塩……………少々
- 小麦粉……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ1

【A】照り焼きタレ

- 醤油……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 日本酒……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- 大根……………お好み

作り方

1. ブリに塩を薄く振り、10分ほど置きます。表面に出てきた水分をキッチンペーパーでしっかり拭き取ります。
2. ブリの両面に小麦粉を薄くはたきます。
3. フライパンに油を中火で熱し、ブリを入れます。焼き色がついたら裏返し、裏面も焼きます。
4. ブリから出た油を、キッチンペーパーでサッと拭き取ります。
5. 混ぜ合わせておいた【A】のタレを一気に加えます。スプーンでタレをブリにかけながら、少しとろみがつくまで煮詰めて完成です。
6. お好みで大根おろしを添える。

メモ欄

