

さんまの香味しょうゆ焼き

使用商品 特級しょうゆ



調理時間
(目安) 25分

料理特徴

しょうゆだれの香味野菜と脂ののったさんまの相性が抜群です。お好みで粉山椒をふりかけても。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
さんま	2尾	粉山椒	お好み
塩	少々		
小麦粉	適量		
サラダ油	大さじ1		
<しょうゆだれ>			
特級しょうゆ	大さじ2		
みりん	大さじ2		
酒	大さじ1		
長ネギ(みじん切り)	15g		
生姜(みじん切り)	10g		

作り方

- ①さんまは頭と尾を切り落として筒切りにし、腹わたを取り除いて洗う。塩をふり10分ほどおき、水気を拭いて小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、さんまの両面を焼く。
- ③②に<しょうゆだれ>を入れてひと煮立ちさせ、器に盛り付けて出来上がり。