キッチン スマイル
Kitchen Smile

おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE

関西スーパー

Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

Kitchen Smile

来年のお正月を手作りおせちで迎えよう

ぶりの照り焼き

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
255kcal	1.6g	約20分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

ぶり（切身）……4切
塩……少々
小麦粉……小さじ2
サラダ油……大さじ1
A
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ2
- みりん……大さじ2
- 砂糖……大さじ1

■作り方

①ぶりは塩を振って5～10分置き、キッチンペーパーで水気を拭いてから小麦粉をまぶす
②Aの材料をあわせておく
③フライパンにサラダ油を中火で熱し❶を焼き、焼き色がついたら裏返して両面を焼き、余分な脂が出たら都度、キッチンペーパーで拭き取る
④❸に❷を加え、たれをぶりにかけながら煮詰め、少したれにとろみが付いてきたら火を止める

スマイル memo

基本の照り焼きのたれは、しょうゆ＋酒＋みりん＋砂糖を「2：2：2：1」で仕上がります！

cooking memo