



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



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



秋の味を楽しむ さんまの蒲焼



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
531kcal	1.5g	約25分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

さんま……………2尾
ししとう……………2本
薄力粉……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2
A みりん……………小さじ2
酒……………小さじ2
砂糖……………小さじ1/2
サラダ油……………大さじ1
炒りごま(白)……………適量

■作り方

- ①さんまは3枚におろし、大きな骨を取り除いて、身を半分の長さに切り、酒をふりかけておく
- ②ししとうは切り込みを入れておく
- ③①の水気を拭き取り、薄力粉をまぶす
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を皮目から焼く
- ⑤両面がきつね色に焼けたら混ぜ合わせたAを加え、全体に絡めたら器に盛る
- ⑥⑤のフライパンを軽く拭き取り、②を焼き目がつくまで焼く
- ⑦⑥を⑤の器に盛り、白ごまをふる

cooking memo