



## ブリの酒ひしお 照り焼き

### 材料 (2人分)

- ブリ (切り身) ..... 2切れ
- 塩 ..... 少々
- 小麦粉 ..... 適量
- ししとう ..... 4本
- すだち ..... 1個
- なたね油 ..... 大さじ 1/2

### [A]

- 酒ひしお ..... 大さじ 1と 1/2
- みりん ..... 大さじ 1
- 酒 ..... 大さじ 1
- 砂糖 ..... 小さじ 1

### 方法

- ①. ブリは塩をふって 15分置き、出てきた水分をペーパータオルで拭き取る。すだちは半分にか切る。
- ②. フライパンに油を敷いて中火で熱し、ししとうを焼く。焼き色がついたら取り出しておく。
- ③. ブリに薄く小麦粉をまぶし、フライパンで中火で焼く。両面がこんがり焼けたら (A) を回しいれ、スプーンでブリにかけながら煮詰める。2分ほど煮詰め、とろみがついたら火を止める。
- ④. 器に盛り、ししとうとすだちを添える。



ご購入はこちら