

食材2つだけ!

さんま

×

しし唐辛子

調理時間

15分

甘辛たれが合う!

さんまの蒲焼き

材料 (2人分)

さんま(3枚おろし) …… 2尾分

しし唐辛子 …… 4本

薄力粉 …… 少々

○しょうゆ …… 大さじ2

○酒 …… 大さじ1

○みりん …… 大さじ1と1/2

サラダ油 …… 小さじ2

1 材料を切る

しし唐辛子は爪楊枝で数カ所に穴をあける。さんまは食べやすい大きさに切り、薄力粉をふる。

2 焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、しし唐辛子を焼き色がつくまで焼いて皿に取り出す。同じフライパンでさんまを両面に焼き色がつくまで焼き、火を止める。フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取り、○を入れて再び弱火にかける。さんまを裏返しながたれを絡める。

3 仕上げ

さんまを皿にのせ、しし唐辛子を添える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索