

食材2つだけ!

あじ

×

青じそ



調理時間

20分

梅と大葉の風味豊かな一品

あじの梅じそ蒲焼き

材料 (2人分)

あじ(三枚おろし) …… 6枚

青じそ …… 6枚

梅干し …… 大2個

薄力粉 …… 少々

○しょうゆ …… 大さじ1

○みりん …… 小さじ2

○酒 …… 大さじ1

サラダ油 …… 大さじ1

1 下準備

梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたく。あじに青じそと梅干しをのせ、半分に折る。表面に薄く薄力粉をはたく。

2 焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、1を両面カリッと焼き色がつくまで焼く。一旦火を止め、フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取り、○を入れて再び中火にかける。全体にからんで照りが出たら火を止める。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索