

簡単さんまの蒲焼き

材料 (2~3人分)

- さんま3尾
- 小麦粉適量
- 醤油大さじ2
- みりん大さじ1
- 砂糖大さじ1
- 酒大さじ1
- 水大さじ1
- ごまお好みの量



作り方

- さんまを三枚におろし(気になる方は)小骨を抜き1枚を3等分に切る
●の調味料を合わせておく
- ①のさんまに小麦粉をつけ(茶こしを使うと楽です)
熱したフライパンに油をひき皮面から焼く
- さんまが両面焼けたら合わせておいた●の調味料を入れる
- 煮詰めながらからめ、ゴマをふったら完成です

✿サンマの竜田揚げ✿

材料

サンマ4尾
★酒大さじ1
★みりん大さじ1
★しょうゆ大さじ2
★おろししょうが(チューブでOK)2~3cm
片栗粉適量



作り方

- 1 サンマは3枚下ろしにします。好きな大きさに切り分けます。私は3等分にしました。ポリ袋に入れてください^^
- 2 (1)に★を入れ混ぜ合わせ20分~30分漬けます。30分漬けると味が濃いめです。
- 3 片栗粉を付けます。余分な粉は落としてカラッとすするまで揚げてくださいね