

ぶりのガーリックマヨ照り焼き

材料 (2人分)

- ぶり2切
- 片栗粉適量
- マヨネーズ大さじ2
- 小口切りネギ適量
- ★醤油、酒、みりん、お酢各大さじ1/2
- ★砂糖小さじ1
- ★擦りおろしニンニク(チューブ) 1~2cm



作り方

- 1 ★の調味料を合わせておく。ぶりに酒(分量外)を振ってしばらく置き、キッチンペーパーで水気を拭き取って片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンにマヨネーズを入れて熱し、溶けたら鰯を入れて中火で焼く。(上にしたい面を先に下にする)
- 3 綺麗な焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火で3分蒸す。中火にもどして★の調味料を加え、両面絡めながら煮詰める。
- 4 器に盛ってネギをたっぷり散らす

コツ・ポイント

ニンニクはお好みで加減して下さい。2cmくらいだとガーリック感たっぷり。マヨネーズで焼いているため焦げやすいので注意してください。