

ブリの照り焼き

材料 (2 人分)

ぶり 2 切れ
塩 少々
サラダ油 大さじ 1
醤油 大さじ 2 弱
酒 大さじ 2 弱
みりん 大さじ 1
砂糖 大さじ 1



作り方

1



ぶりに塩をふり 10 分おく。水気が出るのでペーパーで拭き取る。これが魚の臭みです。その間に調味料を合わせておく。

2



フライパンに油をひき、ぶりの表面を焼く。

3



ぶりに火が通るまで調味液を入れて煮詰める。