

さわらの味噌焼き

材料 (2人分)


さわら 2切れ 酒少々
塩少々 小麦粉少々

■タレ

- ☆ 砂糖大さじ 1/2
- ☆ 酒大さじ 1
- ☆ みりん大さじ 1
- ☆ 味噌大さじ 1
- ☆ しょうがのすりおろし小さじ 1
- ごま油大さじ 1



作り方

- 1  さわらに塩、酒少々をふって5分ほどおく。
☆の調味料を合わせておく。

- 2 水けをふいて小麦粉をまぶす。

- 3 フライパンを熱してごま油をひいて、さわらの皮目から中火で焼く。

- 4 ひっくり返して蓋をして蒸し焼きにする。

- 5  余分な油をふきとる。

- 6  ☆のタレを全体にからめれば、出来上がり。