

【メイン】ブリの照り焼き

■材料(保存容器中1個分)

ブリ	3切れ(約270g)
小麦粉	適量



<調味料>

みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

■作り方

1. ブリは骨を抜き、食べやすい大きさに切って小麦粉を薄くつける。
2. フライパンに油を熱し、中火で両面焼く。
3. 弱火にして混ぜ合わせた調味料を入れ、ブリに絡ませ、とろみが出たら出来上がり。

■ポイント

ブリと調味料をポリ袋に漬けて保存し、食べる前に調理しても良い。
その場合は、身だけを取り出してフライパンで両面焼き、仕上げに残ったタレをかけて煮詰める。

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で4～5日保存可能