

# 【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