

ぶりの照り焼き

食卓の定番の一品。お子様も食べやすい味付けです。

調理時間

5分

1人当り

371 kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・ぶり切身(約100g).....2切れ
- ・塩.....適量
- ・コシヨウ.....適量
- ・片栗粉.....適量
- ・サラダ油.....適量
- ・しょうゆ.....大さじ4
- ・はちみつ.....大さじ4



POINT!

タレを多めにしたい場合は、しょうゆとはちみつを同量増やす。

●作り方

- ① ぶりに塩・コシヨウを軽くふる。
- ② 片栗粉をよくふり、余分な粉を落とす。
- ③ フライパンに多めの油を入れ、揚げ焼きのように中火で80%くらい火を通す。
- ④ フライパンからぶりを上げ、余分な油をとる。
- ⑤ 油をとったフライパンに、しょうゆとはちみつを入れ火にかける。
- ⑥ 沸騰したらぶりを戻し、火を止め、絡めて1分ほど蒸らす。
- ⑦ 盛り付けて、残ったタレをぶりにかけて完成。

POINT!

- ・多めの油で調理する
- ・しょうゆとはちみつは焦げやすいので沸騰したら必ず火を止める。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 小菅 将光

お魚かんたんレシピTOPへ戻る