

ぶりの照り焼き

【371kcal/1人当り】

調理時間
5分



東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)

ぶり切身(約100g) 2切
塩・こしょう 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

作り方

1. ぶりに塩・こしょうを軽くふる。
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、余計な油をとる。
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

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



ぶりの照り焼き

