デイリー
レシピ
Daily Recipe

※写真はイメージです。

蒲焼きをお酢でさっぱり！

さっぱりさんまの蒲焼き

材　料（2人分）

- さんま …… 2尾
- エリンギ …… 1本
- 生しいたけ …… 3枚
- 小松菜 …… 1/6株
- サラダ油(作り方3、4で使用) …… 適量
- 小麦粉 …… 適量
- 塩 …… 少々

<タレ>

- しょうゆ …… 大さじ1・1/2
- ミツカン　穀物酢 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ6
- 土しょうが(すりおろし) …… 1片分

作り方

1. さんまは頭と内臓を取り除き、水洗いし、水気を取る。3枚おろしにして食べやすい大きさに切り、小麦粉を薄くまぶす。
2. エリンギは縦横半分に切り、厚さ5mmに切る。生しいたけは石づきをとり、幅1cmに切る。小松菜は長さ5cmに切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を炒める。塩少々で調味して取り出す。
4. 3のフライパンにサラダ油を足して熱し、1を皮面を下にして並べる。焼き色がついたら裏返して裏面も焼く。合わせた<タレ>を加え、照りがつくまで煮詰め、全体にからめる。
5. 3、4を皿に盛りつける。

コツ・ポイント　さんまに小麦粉をまぶすことで、タレがからみやすくなります。

by:Mizkan