



※写真はイメージです。

脂ののった旬のさんまを蒲焼丼に！

さんまの蒲焼丼

材 料 (2人分)

ご飯	井2杯分	
さんま	2尾	
薄力粉	適量	
サラダ油	大さじ1	
A	キッコーマン いつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ (しょうゆ)	大さじ2
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み本みりん (みりん)	大さじ1・1/2
	砂糖	大さじ1/2
	大葉	2枚

作り方

- さんまは3枚におろして3等分に切り、薄力粉を薄くまぶす。大葉は千切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、1のさんまを皮目から焼き、焼き色が付いたら裏側も焼く。
- 火が通ったらAを合わせたタレを加え、全体に絡めながら焼く。
- 丼にご飯を盛り、3を盛り付け、上に1の大葉をのせる。