

ブリの照り焼き



材 料

(2人分)

| | |
|----------|------|
| ぶりの切身 | 2切 |
| 小麦粉 | 適量 |
| (たれ) | |
| しょうゆ | 大さじ4 |
| みりん | 大さじ4 |
| 酒 (お好みで) | 大さじ4 |

作り方

- ① フライパンをコンロにのせ、揚げ物温度調節スイッチを押して160℃に設定する。
- ② 小麦粉をはたいたブリの切身をフライパンにのせ、焼き色を見ながら表を焼く。
- ③ 裏返し、蓋をして程よい焼き色になったら蓋をとりタレをからめる。
- ④ 消火後、余熱で3分程おいて、できあがり。