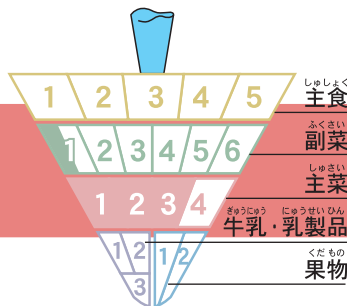


ふくらぎの照り焼き

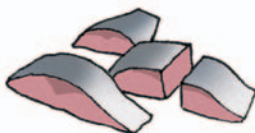


副菜0.5つ・主菜3つ
306kcal 塩分2.6g

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ ふくらぎ (切り身) 4切れ
- ☐ 氷見ねぎ 2本
- ☐ サラダ油 小さじ2
- ☐ さし湯 1カップ
- ◎ ☐ 砂糖 大さじ2 ☐ みりん 大さじ4
- ☐ しょうゆ 大さじ4 ☐ 水 大さじ4



器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ 包丁 ☐ まな板 ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ フライパン (フタつき) ☐ フライ返し
- ☐ スプーン (大) ☐ 計量カップと計量スプーン (大)



食器

- ☐ 皿
- ☐ はし
- ☐ はしおき

さあ、つくってみよう！

*ぶりは出世魚。こずくら→ふくらぎ→がんど→ぶりと大きくなると順に呼び方が変わってゆきます。

めやす
25分

ねぎを切る 5分

ふくらぎを焼き、脂をぬく 15分

あじ味をつける 5分 できあがり

1 氷見ねぎは根を切りおとし、お口の大きさにぶつ切りする



2 フライパンに油をしき、ねぎを焼いて取り出し、ふくらぎは皮目を下にして焼く



3 両面がキツネ色になるまで焼けたら、火を消し、まわりに出た脂をキッチンペーパーでふきとる



静かに湯をそそぎいれてその湯はすてる



4 ◎の調味料とねぎをいれ、火をつける。照りが出たら、火をとめる。



も盛り付けて残ったタレをかける

あぶら油はねやあつ熱いお湯にちゅうい注意してね