

さんまの蒲焼き



料理特徴

Sロースト醤油を使うことで調理感を付与し、厚みのある味に仕上げるすることができます。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
さんま	2尾	いりごま	適量
薄力粉	適量		
蒲焼きたれ	50g		
サラダ油	適量		
＜蒲焼きたれ＞	%		
Sロースト醤油	30		
こいくち醤油	10		
上白糖	25		
酒	20		
みりん	15		
(合計)	100		

作り方

- ①さんまは開きにして長さを半分に切る。薄力粉をまぶし、余分な粉は落としておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を焼く。
- ③②に＜蒲焼きたれ＞を加え全体に絡めて器に盛り付け、いりごまを振りかけたら出来上がり。