



ブリテリ

Yellowtail with Teriyaki Sauce

《材料》

□ブリ・・・・・・・・100g×4切

【下味】

□醤油・・・・・・・・小さじ2

□みりん・・・・・・・・小さじ2

□薄力粉・・・・・・・・大さじ1

□サラダ油・・・・大さじ1

【合わせ調味料】

□醤油・・・・・・・・小さじ2

□みりん・・・・・・・・小さじ2

□酒・・・・・・・・小さじ2

□めんつゆ・・・・大さじ2

《作り方》

- 1 ボウルにブリの切り身と下味調味料を入れ、15分置く。
- 2 ペーパーでブリの水気をふき取り、薄力粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を敷き、強めの中火で両面を焼く。
- 4 余分な油をふき取り、合わせ調味料を加え強火にかけ、煮汁が半分になるまで煮詰める。

アピールポイント

制作者は合わせ調味料を早めに入れ少し焦がすのが好きですが、後入れたと焦げの心配はありません。



講師コメント

通常の照り焼きですが、ブリに薄力粉をまぶして焼いているので、冷めてもおいしく食べられますね！

