



さんまの蒲焼丼

材料

ご飯	
さんまの開き(骨抜き)	4枚
薄力粉	
オリーブ油	大さじ1/2
～蒲焼たれ～	
きび砂糖	20g
みり	10g
しょう油	30g
水	60g

作り方

- ①さんまに薄力粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油をしき、両面しっかり焼く。
- ③別のフライパンにたれの調味料を火にかけ、
②のさんまを入れ、とろみがつくまで煮からめる。
- ④ご飯にたれを少々かけ、③のさんまをのせる。