

さんまのかば焼き

材料(4人前)

生さんま	4匹
片栗粉	60グラム
薄力粉	30グラム
サラダ油	少々
◎みりん	大さじ4
◎しょうゆ	大さじ2
◎砂糖	10グラム
◎料理酒	大さじ2
◎水	大さじ2

作り方

- ① 片栗粉と薄力粉を合わせ、開いたさんまをまぶす。
- ② 温めたフライパンに油を敷き、①のさんま入れ皮面から焼く。
- ③ 両面に火が通ったら、◎の調味料を入れ少し煮立たせ、さんまにタレが絡んだら完成です♪

