

おいしい🍴🍷🍴鰺料理

料理名:韓国旅行気分!鰺の韓国風  
照り焼き

～ 材料と分量(5人分)～

| 材料         | 分量     | 調理道具   |
|------------|--------|--------|
| 〈照り焼き〉鰺切り身 | 8～10枚  | 包丁、まな板 |
| 小麦粉        | 大さじ3～6 | 大さじ    |
| ごま油        | 大さじ3   | 大さじ    |
| 醤油         | 大さじ3   | 大さじ    |
| 砂糖         | 大さじ3   | 大さじ    |
| 酒          | 大さじ3   | 大さじ    |
| コチュジャン     | 小さじ3   | 小さじ    |
| 白ごま        | 大さじ3   | 大さじ    |

作り方

- 1,ポリ袋にアジと小麦粉を入れて振り混ぜる。
- 2,フライパンを熱して中火にし、ごま油を入れて焼く。
- 3,醤油、砂糖、酒、コチュジャンを合わせて混ぜる。
- 4,鰺の両面に焼き目がつき火が通ったら、弱火にして、コチュジャンダレと白ごまを加えてからませる。
- 5,完成!!! (盛り付ける)

- 1,にんじんは細切りに、ほうれん草はざく切りにする。
- 2,鍋に水を入れて沸騰したらにんじんを入れて茹でます。ある程度柔らかくなったらほうれん草、もやしを入れて茹でる。
- 3,水気を切りボウルに入れる。
- 4,調味料(すべて)を入れてよく混ぜたら完成。

冷凍ほうれん草 1袋      しょうゆ 小さじ1  
もやし 1袋      ごま 小さじ1  
にんじん 1本      塩 少々  
ごま油 大さじ1      すりおろしにんにく 少々  
鶏ガラスープの素 小さじ1

簡単時短! ご飯に合う!!

