

おいしい😊🍴🍴 鰯料理

料理名: 甘辛アジのてりやき

～ 材料と分量(6人分)～

材料	分量	調理道具
アジ 切り身	12枚(6匹)	包丁
塩	少々3回分くらい	
サラダ油	大さじ3杯	計量スプーン
白いりごま	適量	
玉ねぎ	1玉	包丁
酒	大さじ3	計量スプーン
みりん	大さじ3	計量スプーン
砂糖	大さじ3/2	計量スプーン
醤油	大さじ3	計量スプーン
ミニトマト	10個	

作り方

1. アジを両面に塩をふって5分おき、キッチンペーパーで水気をとる。小麦粉を軽くまぶす。

玉ねぎを輪切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、アジの皮目を下にして入れて焼き色がつくまで焼く。上下を返し、火が通るまで2～3分焼く。玉ねぎもフライパンで焼く。

調味料全部を加えて照りが出るまで全体にからめる。
3. 器に盛り、白いりごまをふる。

ソースの味がしみた玉ねぎと魚が合います。

