

おいしい😊🍴🍴 鰯料理

料理名: 鰯の照り焼き

～ 材料と分量(5人分)～

材料	分量	調理道具
鰯 切り身	10枚	
小麦粉	適量	
サラダ油	適量	
砂糖	大さじ2.5	
みりん	大さじ1と4分の1	
しょうゆ	大さじ3と4分の3	
赤パプリカ	1個	
黄パプリカ	1個	

作り方

- ①アジに小麦粉をまぶす
- ②砂糖、みりん、醤油、お酒を混ぜておく
パプリカも切って、フライパンで軽く炒め取り出しておく
- ③フライパンで油を熱し、アジを皮を下に入れて焼き、焦げ目がついたら ひっくり返して火を弱めてじっくりと焼く
- ④②の調味料を入れ、アジをひっくり返しながらタレを絡ませる
②のパプリカも入れてタレを絡ませる(弱火)
- ⑤水気がなくなったら出来上がり

甘いタレがしっかり染み込みシャキシャキしたパプリカと合います。

