

おいしい😊🍴🔪 鰻料理

料理名:ピリ辛注意！あじの旨辛焼き

～ 材料と分量(5人分)～

材料	分量	調理道具
鰻 切り身	5尾	包丁
長ネギのみじんぎり	一本	包丁
しょうが (みじん切り)	2分の1かけ分	包丁
にんにく (みじんぎり)	2ぶんの1半分	包丁
しょうゆ	大さじ10	大さじ
酢	大さじ7と半分	大さじ
砂糖	大さじ5	大さじ
豆板醤	大さじ2と一回半分	小さじ
ごま油	小さじ10	小さじ
塩・こしょう	適量	

作り方

- ①ボウルにしょうゆ大さじ10、酢大さじ7 1/2、砂糖大さじ5、豆板醤小さじ 2 1/2、塩、こしょう各少々を入れて混ぜ、長ねぎのみじん切り一本分、しょうがのみじん切り1/2かけ分、にんにくのみじん切り1/2片分を加えて混ぜる。仕上げにごま油小さじ10を加えて混ぜる。
- ②食べやすい大きさに切ったアジと小麦粉をビニール袋に入れたら、シャカシャカと振ってなじませる。
- ③フライパンを熱し、油を引いたらアジを皮面から焼く。
- ④アジの両面がこんがりと焼けたら火を止め、①をいれて煮絡めて出来上がり。

皆で納得いくまで考えたソースが抜群のおいしさです。

