

おいしい😊🍴🍴 鰺料理

料理名: アジだけに味が違う!

～ 材料と分量 (5人分) ～

材料	分量	調理道具
鰺 切り身	5尾	包丁
塩	小さじ1と2分の1	計量スプーン
薄力粉	大さじ2と2分の1	計量スプーン
酒	大さじ2と2分の1	計量スプーン
大葉	5枚	
白ごま	適量	
★みりん	大さじ2と2分の1	計量スプーン
★砂糖	小さじ5	計量スプーン
★醤油	大さじ2と2分の1	計量スプーン
★サラダ油	小さじ5	計量スプーン



作り方

- ①鰺は塩をふって5分ほどおき、ペーパータオルで水気を拭き取る。
- ②鰺に薄力粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を引き中火で熱し、鰺を皮目から並べ入れる。
- ④カリッとしたらひっくり返し、反対側も焼く。
- ⑤★の調味料を加えて、煮からめる。
- ⑥レモンを輪切りにし、ミニトマトを半分に切る。
- ⑦⑥で切ったものをきれいに乗せる。
- ⑧白ごまと大葉をトッピングして完成。

魚に調味料の味が合っていておいしかったです。

