

## あじの照り焼き



### 【材料:4人分】

鱈 4匹分

塩 少々

油 小さじ2

砂糖 大さじ1

みりん 大さじ2

しょうゆ 大さじ4

玉ねぎ 1/2個

A

### 【作り方】

- ①焼く前に骨を抜き、塩少々を振っておく。
- ②鱈から出た水気をふき、フライパンに油を熱し中火で焼く。  
焼き色がついたら裏返し蓋をして、裏側も焼く。
- ③余分な脂をふき取ってから、Aを入れ、鱈にかけながら煮詰める。
- ④照りが出て、とろりとしてきたら火を止める。
- ⑤玉ねぎをみじん切りにして炒め、オニオンソースにする。
- ⑥器に盛りつける。