

料理研究家 島本美由紀先生直伝!



もったいないレシピ



うなぎのタレを使って!

「ブリの照り焼き」

【材料(作りやすい分量)】

ブリ.....1切れ 小麦粉.....適量
しし唐.....2本 サラダ油.....小さじ2

A [うなぎのタレ.....1袋(約10g)
酒.....小さじ1

【作り方】

- ①しし唐はヘタを取って竹串で数か所穴をあけ、ブリは薄く小麦粉を振る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、①を並べる。魚に焼き色がついたらひっくり返し、焼き色がついたら弱火にして中まで火を通す。
- ③キッチンペーパーで余分な油をふき取り、Aで調味する。



うなぎのタレは照り焼き風味の味わいなので、子供も大人も大好きな味。付属の粉山椒を仕上げに振ってもおいしいですよ。ブリの他、鮭やイカなどでもおいしく作れます。

