

料理紹介 「 **さんまの蒲焼風** 」 (4人分)

材料名	量	作り方
さんま	4尾	<b>1</b> 、さんまを三枚おろしにして半分に切る。しょうがはすりおろしておく。 <b>2</b> 、深めの皿に酒・しょうがを入れてよく混ぜさんまをつけて臭みをとっておく。 <b>3</b> 、 <b>2</b> に片栗粉をまぶして <b>180℃</b> 位の油できつね色になるまで揚げる。 <b>4</b> 、鍋に水・酒・砂糖・しょうゆを入れて煮立たせる。 <b>5</b> 、 <b>4</b> のたれに <b>3</b> のさんまをからめたら出来上がり。付け時間はお好みで調節してください。 * 宗教用は、酒を抜いて作ってください。しょうがを入れているので魚の臭いも気にならないと思います。
しょうが	適量	
酒	大4	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
酒	大2	
砂糖	大2~2.5	
しょうゆ	大4	
水	1/2カップ	

