さんまのかば焼き丼



調理時間	30分
カロリー	782kcal

材料	(2人分)
さんま	2尾
塩	少々
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
小麦粉	適宜
(A)	
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
ご飯	茶碗2杯
粉さんしょう	好みで

作り方

1. さんまは三枚おろしにして腹骨を取り、塩をしてしばらく置く。
2. (1)の水気を取り、酒と醤油に10分程漬け込む。
3. 水気を切って小麦粉を薄くまぶし、ココットに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
4. 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。
5. 鍋によく混ぜ合わせた(A)を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱火にして、とろみがつくまで煮詰める。
6. (5)をタレに漬けてご飯の上に乗せ、好みで粉さんしょうをかける。