

さんまのかば焼き丼



調理時間

40分

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	適量
(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	適宜
青ネギ	適宜
すだち	適宜

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10分程置く。その後、水気を切る。
- 2 (1)を、酒と醤油に10分程漬け込む。
- 3 水気を切り、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10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、お好みで粉さんしょうをかけ、小口切りした青ネギ、すだちを添える。