

葱葱とブリの串焼き



材料（4本分）

ブリ	… 2切	
塩	… 少々	
酒	… 大さじ1	
葱葱(白ネギ)	… 1本	
片栗粉	… 適量	
サラダ油	… 大さじ1強	
七味	… お好み	
A	砂糖	… 大さじ1強
	しょう油	大さじ1.5
	みりん	大さじ1

作り方

- 1)ブリの両面に塩と酒を振っておいておく。
- 2)葱葱を幅3cmに切る。
- 3)ブリの水気をキッチンペーパーで拭きとり、幅3cmに切る。両面に片栗粉を薄くつけ、②と交互に串に刺す。
- 4)温めたフライパンにサラダ油を引き、③を並べる。アルミホイルを被せて弱火で蒸し焼きにし、焼き色が付いたらひっくり返す。
- 5)中まで火が通ったらAを加えて絡める。お好みで七味を振りかけていただく。



香ばしいブリが葱葱の甘みを引き立てる！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

