

# 秋刀魚の蒲焼き重

調理時間 25分

## 《 材 料 》

秋刀魚	2尾
きゅうり	1/2本
みょうが、漬け物	少々
調味料	
濃口醤油	小 1/2
砂糖	大 3
酒	大 2
生姜汁	小 1
水	大 2
片栗粉	適量
ご飯	4人分

## 《 作り方 》

秋刀魚は三枚おろしにし、腹骨を取り、濃口醤油、砂糖、酒、生姜汁を合わせた調味料にしばらく漬けます。

漬け汁より秋刀魚をとり出し、汁気を指でしぼり取り、片栗粉をまぶし油をひいたフライパンで焼き目をつけ、漬け汁を水で薄め、秋刀魚にかけてとろみが出るまで煮ます。

ご飯を入れた器に胡瓜、秋刀魚、みょうが、漬け物などを盛りつけます。



### 【おいしさのヒミツ】

魚に片栗粉をまぶして焼くと臭みがとれます。

### お料理上手メモ

蒲焼きのタレはイカや魚や肉料理に利用できます。ぜひチャレンジしてください。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
309kcal	20.5g	2.9g	45.8g	2.8g