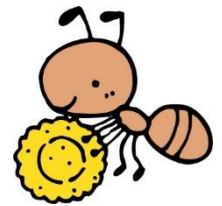




たらの照り焼き



<材 料>

作り方4人前

タラ 4匹 ☆醤油 小さじ1 酒 小さじ1 みりん 小さじ1

★ 醤油 大さじ2 酒 大さじ2 みりん 大さじ2 砂糖 小さじ2

水溶き片栗粉 適量 サラダ油 適量

<作り方>

- ① ボールに☆の材料を入れてタラの切り身を漬けて30分おく。
- ② フライパンに油を敷いて①の汁を切って両面を焼く。
- ③ ②から魚を取り出し、皿に盛る。
- ④ フライパンに★の材料を合わせて煮る。水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ タラに④のたれを塗り出来上がりです。



<ワンポイント>

魚は骨などが多いため、のどにささってしまうなど注意が必要です。

今では、骨なしの冷凍の魚などを上手に活用しましょう！

