

鰯照り焼き

鰯の切り身	1切れ
小麦粉	適量
サラダ油	適量

照り焼きのたれ

濃口醤油		
日本酒		各 大匙1
砂糖		

- 1) 鰯を切り身にする
- 2) 切り身に刷毛で小麦粉を薄くまぶす
- 3) フライパンに油を入れ熱し両面焼き色がつくまで焼く
- 4) たれを入れ焦げないように切り身にからめる
- 5) お皿に盛りつける

鰯アレンジメニュー

鰯の切り身	1切れ
小麦粉	適量
サラダ油	適量

たれ

好きなサラダ用ドレッシング	適量
	分量は各1人分

作り方は「鰯の照り焼き」と同じ手順で、たれがドレッシングになっただけです。