

ダイニングメニュー

山椒がきいた秋の味

さんまの山椒照り焼き



■材料〈4人分〉

生さんま(開いてあるもの)……4尾
 薄力粉……………少々
 ししとう……………8本
 生しいたけ……………8枚
 サラダ油……………大さじ1

〈たれ〉

◆A 酒……………大さじ4
 みりん……………大さじ3
 しょうゆ……………大さじ2

山椒……………適量

■作り方…調理時間約15分

- ①生さんまは長さ1/2に切り、薄力粉をまぶす。
- ②ししとうは包丁で切り込みを入れ、生しいたけはいしづきを落し半分にする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼き、②を加えて焼く。一旦、ししとう・しいたけは取り出す。
- ④③にAを加え、火を強めてたれをからめながら煮詰め、最後に③で取り出したししとう・しいたけを戻し入れ、からめる。
- ⑤器に④を盛りつけ、さんまに山椒をふる。



・山椒は熱いうちにふると香りが立ちます。
 ・ししとうの代わりにいんげんなどでもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり:413kcal

