

ブリのオイスターソース 照り焼き



調理時間：10分 分量：4人分

材料

- ブリ切り身 4切れ
- 酒 大さじ2
- ◆オイスターソース 大さじ1
- ◆みりん 大さじ1
- ◆水 大さじ1
- ◆おろし生姜 5g
- 小麦粉 適量
- ごま油 小さじ1
- ほうれん草 4株

作り方

1. ブリに酒をかけ、5分程度放置する。水分を拭き取り、全体に小麦粉をまぶす。余分な小麦粉ははたき落とす。
2. ほうれん草は塩を加えた湯でさっと茹でる。水気を絞り、4cm長さに切る。
3. フライパンにごま油をひき、中火で1を焼く。途中でひっくり返し、両面焼く。
4. ◆を混ぜ合わせる。
5. ブリの両面に焼き色が付いたら、フライパンの油を拭き取り◆を加える。ブリ全体にからめる。ほうれん草も加えてタレをからめる。
6. 器に盛り付ける。

ワンポイント

・オイスターソースは牡蠣を主原料とした中華調味料で、コクのある旨味が特徴的です。中華だけでなく和食や洋食の隠し味としても使えます。

・ブリに小麦粉をまぶしてから焼くとタレが身に絡みやすいです。