




# 銀だらの照り焼き

材料〈2人分〉

 銀だら切身(筒切り) … 2切

オクラ …………… 4本

人参 …………… 1/3本

塩 …………… 少々

小麦粉 …………… 適量

サラダ油 …………… 大さじ1

しょう油 …………… 大さじ1

みりん …………… 大さじ1/2

酒 …………… 大さじ1

砂糖 …………… 小さじ1

A

- ① 銀だら切身は解凍し、水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。
- ② 人参は5mm幅の輪切り、オクラはがくを取って塩を振り、転がしながら板ずりし、それぞれ熱湯でさっと茹で、オクラを斜め半分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を中火で片面2～3分ずつ焼く。
- ④ ③に混ぜ合わせたAを加え、中火で1～2分焼き、タレを絡める。
- ⑤ ④を皿に盛り、人参とオクラを添える。

約331 kcal 1人分