

美味し♪
レシピ

市販のタレで「サバのかば焼き」

冬にかけて脂がのって美味しくなる「サバ」。今回はうなぎなどの「かば焼き用タレ」を使い、フライパンで手軽にできるレシピをご紹介します。



★ 手順 ★

材料

- サバ…片身 (適当な大きさにカットします)
- かば焼き用タレ…大さじ3程度
- 片栗粉・ごま…適量

作り方

1. サバ全体に片栗粉をまぶします。
2. 中火のフライパンに油をひき、皮面からサバを焼き、焼き色が付いたら裏返します。
3. 火が通ったらタレを入れ、全体に絡めながら混ぜ、照りが出たら火を止めます。
4. お皿に移し、ごまを振って出来上がり。