

## さんまのかば焼き丼



## 調理時間

40分

## 材料

(2人分)

|        |      |
|--------|------|
| さんま    | 2尾   |
| 塩      | 少々   |
| 酒      | 大さじ2 |
| 醤油     | 大さじ2 |
| 小麦粉    | 適量   |
| (A)    |      |
| 砂糖     | 大さじ1 |
| 酒      | 大さじ1 |
| 醤油     | 大さじ1 |
| みりん    | 大さじ1 |
| ご飯     | 茶碗2杯 |
| 粉さんしょう | 適宜   |
| 青ネギ    | 適宜   |
| すだち    | 適宜   |

## 作り方

- 1 さんまは三枚おろしにして腹骨を取り、塩をして10分程置く。その後、水気を切る。
- 2 (1)を、酒と醤油に10分程漬け込む。
- 3 水気を切り、小麦粉を薄くまぶしココットに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココット」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。
- 5 鍋によく混ぜ合わせた(A)を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱火にして、とろみがつくまで煮詰める。
- 6 (5)をタレに漬けてご飯の上に乗せ、お好みで粉さんしょうをかけ、小口切りした青ネギ、すだちを添える。