

鰯のポン酢焼き 1人分173kcal

《材料 2人分》

・鰯の切り身	2切れ
・小麦粉	少々
・ポン酢	30cc
・みりん	10~20cc
・水	30cc
・水菜	1束
・ごま油	適量

} A

《作り方》

- ① Aの調味料を合わせておく
- ② 鰯の水気を軽くふき、小麦粉をまぶす
- ③ フライパンにごま油を入れ、鰯をこんがり焼く
- ④ Aを一度に入れ、さっと煮る
- ⑤ お皿に盛った水菜の上に煮汁ごと盛り付ける

