

さんまのフライパン焼き たたきオクラだれ

さんまもフライパン焼きでお手軽に。たたきオクラだれで暑さ疲れもふきとびます。

調理時間
15分

1人当り
266kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- さんま 2尾
- 塩 適宜



- A
- オクラ (茹で) 3本
 - しょうゆ 大さじ1と1/2
 - 生姜のすりおろし 1片分
 - 酢 小さじ1

●作り方

- ①さんまは尾から頭にむかってうろこをとり、水で洗ってキッチンペーパーでよく水気をふく。
- ②肛門の後側で斜め半分に切り、身に切り込みを入れ塩をふる。
- ③フライパンにホイルをしき、さんまを並べる。
(盛り付けるとき上になる方から焼く)
- ④ふたをせず、中弱火で両面を焼き色がつくまで加熱する。
- ⑤オクラはみじん切りにし、残りのAの材料と混ぜ合わせる。
- ⑥さんまを皿に盛り、Aを添える。

POINT①さんまは肛門の後側で切ると、内臓が出ません。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る