

はものかば焼き

材料	分量（4人分）	作り方
はも	4切れ	① はもは水気をクッキングペーパーで取り片栗粉をまぶして、余分な粉を落としておく。 ② フライパンにクッキングシートをしき、中火で皮面を焼いて、酒大さじ1を入れて蓋をして、3分蒸し焼きする。 ③ 鍋にタレ調味料を入れて、中火弱で混ぜ合わせる。 ④ ②を返して身を焼き、酒大さじ1を入れて蓋をして3分蒸焼きする。したらタレを1/3入れて火を消して絡ませる。 ⑤ 器に④と焼いたしし唐、茗荷の酢漬けを添えます。 ※ご飯にタレをかけ、④をのせて食べると美味しいです。
片栗粉	大3	
酒（蒸焼き用）	大2	
クッキングシート		
【タレ調味料】		
薄口醤油	100mℓ	
酒	60mℓ	
みりん	40mℓ	
砂糖	大3	
しし唐・茗荷の酢漬け		