

## ぶりの鍋照り焼き

① 調味料（しょうゆ・みりん・酒）をあわせ、その中に魚をつけておく。



② フライパンに油を熱し、汁気を軽くふいた魚を入れる。



③きれいな焼き色がつくまで焼く。裏返して同様に焼く。



④フライパンに余分な油をふきとってから、調味料を加える。



⑤煮つめなが魚にからませ、照りを出す。



⑥皿に盛り付ける。

