



岡山の魚を  
食べよう!



## 材料(2人分) & 作り方

20分  
程度  
調理時間



切り身

マナガツオ(切り身) 2切れ  
油 …… 適量

### 合わせ出汁

- A
- ・しょうゆ …… 大さじ1と1/2
  - ・みりん …… 大さじ1と1/2
  - ・酒 …… 大さじ1と2/3
  - ・白砂糖 …… 小さじ1/2



熱したフライパンに油を薄く引き、マナガツオを入れる。



蓋をして強火で3分、焼けたら裏返して3分焼き、火から下ろしてAを入れる。



蓋をして最初は強火で、30秒経ったら弱火にして焼く。



焦げないように様子を見ながら火加減を調整して3分焼く。



3分経ったら裏返してまた蓋をする。蓋の周りに汁が出てきたら蓋を取り、



合わせ出汁にとろみが出るまで煮詰める。

## POINT

合わせ出汁が焦げないように注意して焼きましょう。



ごはんが欲しくなる最高の一品!

# マナガツオの 照り焼き

詳しくはこちら



小麦(しょうゆ由来)



食材中の  
8大アレルゲン

okayama ebooks