

ぶりとおくらの照り焼き



▼材料（2人分）

- ぶりの切り身 …2切れ（150g）
- おくら …6本
- A：
 - ・濃口醤油、酒、砂糖 …各大2
 - ・生姜チューブ、片栗粉 …各小1

▼作り方

- ① 耐熱皿にAを混ぜ、ぶりの切り身を絡めて10分ほど置く。
- ② おくらは塩でもんで包丁目を入れる。
- ③ ①に②を混ぜ、ラップをしてレンジで2分30秒加熱する。