

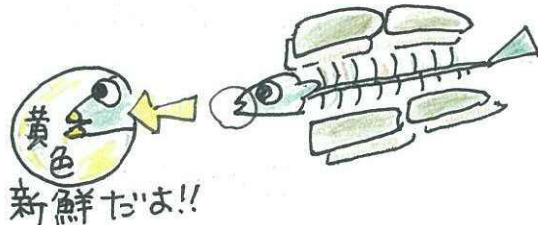
さんまの蒲焼き風 4人分

さんま 生2匹
 片くり粉 適量
 揚げ油 適量

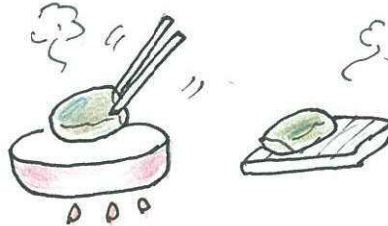
① さとう 大さじ 1½
 しょうゆ 小さじ 1½
 水 大さじ 3
 みりん 小さじ 1
 酒 小さじ 1
 片くり粉 水 小さじ 1
 小さじ 1



① さんまは内臓をとり
 三枚におろして半分に切る。



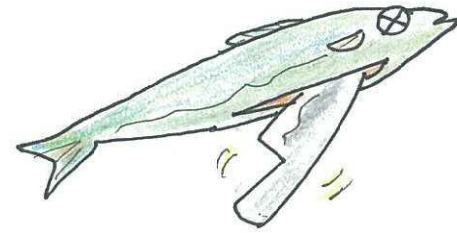
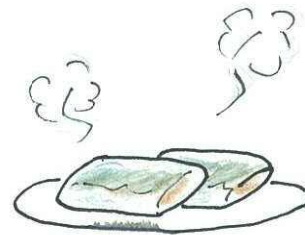
② 片くり粉を
 おおし
 油で
 揚げる。



③ ①の
 だしを作る。



④ さんまに
 からめる。



おなかをゆき
 内臓を取る。
 頭も取る。

中骨にとって
 包丁を入れる



半身が取れたら
 反対にして同じように
 包丁を入れる。



—という人は...
 魚屋さんに

