

子どもも喜ぶ
ソース味に変身♪

サンマのウスター煮



【材料】 4人分

【作り方】

サンマ	4尾
大葉	適量
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
ウスターソース	1/2カップ
水	1/4カップ

1. お好みの量の大葉（飾り付け用）を刻んでおく。
2. サンマは下処理をして、水洗いし、水気を拭く。
3. 2.のサンマを3等分に切り、小麦粉をまぶす。
4. フライパンに油を熱し、3.のサンマの両面を焼く。
5. 4.のサンマの入ったフライパンにウスターソースと水を加え、沸騰したら弱火で時々裏返しながらか中まで火を通す。（5～6分）
6. 器に盛り付けて大葉を散らす。



サンマのカンタン下処理

- 1) まな板の上にキッチンペーパーを敷く。
- 2) 頭の付け根に切れ目を入れる。
(骨までしっかり。腹側を1.5cm程残す)
- 3) 肛門の前側に1cmほど切れ込みを入れる。
- 4) 腹側を手前に向けて、頭をつかみゆっくりとひっぱる。
(このとき勢いよくすると頭だけとれるため、はらわたがちぎれないように加減をする)
- 5) 筒状に空いた腹部分を流水でさっと洗う。

