

コラーゲン  
たっぷり

# うつぼの蒲焼き

## 材 料 (4人分)

うつぼ	半身(約 300g)	A	しょうゆ	大さじ5
小麦粉	適量		砂糖	大さじ5
油	適量		みりん	大さじ3
紅ショウガ	適量		お酒	大さじ3

## 作 り 方

- ① 適度な大きさにうつぼを切り、小麦粉をまぶす。  
フライパンに油をひき、身のほうから表面がきつね色になるまで、両面焼く。
- ② フライパンに A を入れ、ひと煮立ちさせ、タレを作る。
- ③ こんがり焼いたうつぼを身の方から②の中に入れ、両面良くからませて、お皿に盛る。
- ④ 残ったタレは、煮詰めてとろみを出し、盛り付けしたうつぼにかける。  
最後に、紅ショウガを少々のせる。



### ワンポイント

\*焼くときに、身のほうから焼くと、こんがりときつね色に焼け、身も崩れず、きれいな仕上がりになります!!

\*うつぼのほかに、イワシやサンマなどでも、美味しくできます。