

ハタハタのすき焼き

材料（1人分）

ハタハタ 3尾 白ネギ 1/2本（斜め切り） 麩 3個程度（水で戻す）

【A】水 50cc 酒 50cc 醤油 15cc 砂糖 大さじ1

（調味料は、お好みで調整して下さい。）

作り方

- ① ハタハタは頭と内蔵を取り、好みの大きさに切り水けを切って おく。
- ② フライパンに油をひき、ハタハタを入れて少し焦げ目がつくまで炒め、一旦取り出しておく。
- ③ 同じフライパンに、白ネギを入れ軽く炒める。
- ④ ハタハタをフライパンに戻し【A】を入れて軽く煮る。
- ⑤ 麩を入れ煮ながら水分を飛ばし、ハタハタの骨が身から離れるようになれば完成。

