

主菜



鯖の胡麻味噌焼き

胡麻味噌の香ばしい香りが食欲をそそきます♪



・ご飯 ・鯖のごま味噌焼き ・納豆和え
・かきたま汁 ・甘夏 ・牛乳

材料 (4人分)

- ・鯖(切り身)……4切れ
- A {
 - ・味噌……大さじ1と1/2
 - ・醤油……小さじ1/2
 - ・砂糖……大さじ1
 - ・みりん……小さじ1
 - ・酒……小さじ1
 - ・おろししょうが……小さじ1/2
 - ・ごま……大さじ1

他の魚で作っても
おいしいですよ♪



作り方

- ①ポリ袋にAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ②①の袋に鯖を入れて、冷蔵庫で20分～30分ほどおいて下味をつける。
- ③オーブンを180℃に温めておく。
天板にクッキングシートを敷く。
- ④②の鯖の両面にごまを振り、天板に並べる。
- ⑤180℃のオーブンで15分ほど焼く。途中で様子を見て、焦げそうになったらアルミホイルを被せる。

※フライパンや魚焼きグリルで焼いてもOKです。焦げやすいので、火加減に注意して両面焼きましょう。