

《主菜》 鱈のみそ焼き



みそ味が効いていて、ご飯がすすむ魚料理です。

▶材料（4人分）

たら切り身	50g	4切れ
★しょう油		小さじ2
★赤みそ		小さじ2
★酒		小さじ1
★みりん		小さじ1強

▶作り方

- ① ★の調味料を合わせる。
 - ② たらの切り身を①に漬けて下味をつける。
（1時間ほど冷蔵庫に入れておくと良い。）
 - ③ ②をオーブンに並べる。
 - ④ 180℃で15分焼く。（焦げないように注意しながらフライパンやグリルで焼いてもOK。）
- * 鮭など他の魚でも美味しくできます！