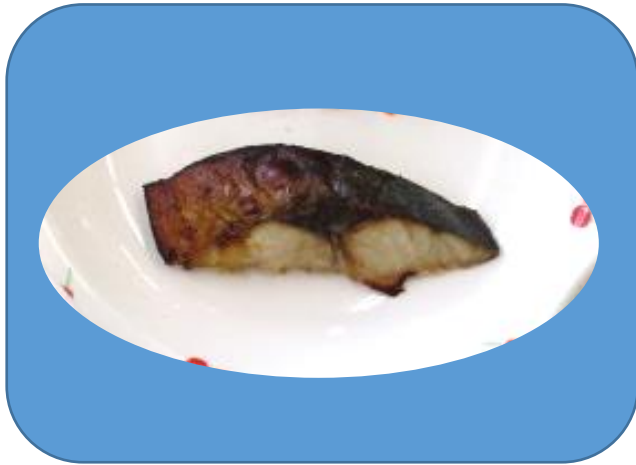


主菜



鱈の香味焼き

香味ダレに漬け込むことで、魚の臭みを消えて食べやすくなります。
ご飯によく合う味です。



材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none">• 鱈(切り身)……………4切れ <p>A</p> <ul style="list-style-type: none">• 醤油……………小さじ2• みりん……………小さじ1• おろしんにんにく……………小さじ1/2• おろししょうが……………小さじ1/2• ごま油……………小さじ1/2	<ol style="list-style-type: none">①ポリ袋に A を入れてよく混ぜ合わせる。②①の袋に鱈を入れて、冷蔵庫で 20 分～30 分ほどおいて下味をつける。③フライパンに油を引いて、②を並べて中火にかける。3 分ほど焼いたら裏返し、さらに焼く。④焼き色がついて、火が通ればできあがり。 <p>他の魚で作っても おいしいですよ♪</p> 