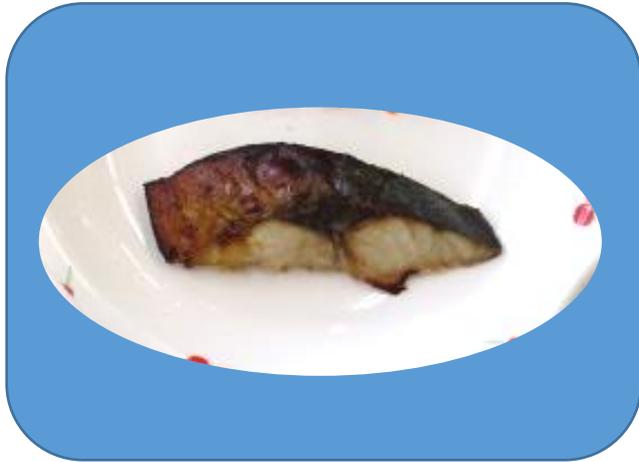


# 主菜



## 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"><li>• 鱈(切り身)……………4切れ</li></ul> <p>A {</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 醤油……………小さじ2</li><li>• みりん……………小さじ1</li><li>• おろしにんにく……小さじ 1/2</li><li>• おろししょうが……小さじ 1/2</li><li>• ごま油……………小さじ 1/2</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>①ポリ袋に A を入れてよく混ぜ合わせる。</li><li>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。</li><li>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。</li><li>④焼き色がついて、火が通ればできあがり。</li></ol> <p>他の魚で作っても おいしいですよ♪</p> 