

つくってみませんか？

下味をつけて焼くと生臭さが気にならないです。

<あじの香味焼き>

材料(4人分)

あじの切り身50g	…	4切
○ねぎ(粗いみじん)	…	30g
○しょうが(おろす)	…	5g
○しょうゆ	…	小さじ2
○みりん	…	小さじ1
○酒	…	小さじ1
○ごま油	…	小さじ1



作り方

- ① あじの切り身に○のねぎと調味料で下味をつける
- ② オーブンか魚グリルなどで焼く。
(給食センターでは220℃のオーブンで15分焼いています)

