

つくってみませんか？

にんにくはお好みで増やしても○

<さばのスタミナ焼き>

材料(4人分)

さばの切り身(50g)	…	4切
○おろしにんにく	…	2g
○おろししょうが	…	2g
○赤みそ	…	大さじ1弱
○酒	…	小さじ2
○さとう	…	小さじ2
ねぎ(みじん)	…	5g
いりごま		小さじ1

作り方

- ① ○の調味料とねぎを混ぜ合わせ、さばを漬けこむ。
- ② ごまをふって、オーブン(220～230℃)か魚焼きグリルで焼く。

