

つくってみませんか？

千利休の好きなごまを使ったメニュー ♪



< さばの利休焼き >

材料(4人分)

さば	…	50g×4切れ
○しょうゆ	…	大さじ1
○さとう	…	小さじ2
○みりん	…	大さじ1
○酒	…	大さじ1
ごま	…	8g

作り方

- ① ○の調味料を混ぜ合わせて、さばにからめる。
- ② さばの皮側に、ごまを一面にたっぷりとまぶす。
- ③ オーブン220～230℃か魚焼きグリルで焼く。

