## 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

Oしょうゆ ・・・・ 大さじ1

Oさとう … 小さじ2

Oみりん ・・・ 大さじ1

○酒 ・・・ 大さじ1

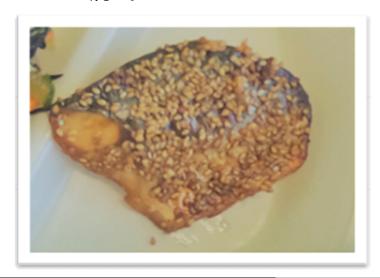
ごま ··· 8g





## <u>作り方</u>

- ① 〇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。



黑鐵額