

つくってみませんか？

ごまのかおりが香ばしい



<さばのごま照り焼き>

材料(4人分)

さばの切り身(50g)	…	4切
〇しょうゆ	…	小さじ2
〇みりん	…	小さじ1
〇酒	…	小さじ1
〇しょうが(すりおろす)	…	4g
白いりごま	…	小さじ1

作り方

- ① 〇の調味料をまぜた中にさばを入れ下味をつける
- ② オーブン(230℃)で13分位焼くか、魚焼きグリルで焼く。

