

# つくってみませんか？

ごはんがすすみます♪



## <さばのピリカラやき>

### 材料(4人分)

- さばの切り身 50g … 4切れ
- 〇おろしにんにく … 2g
- 〇おろししょうが … 2g
- 〇さとう … 小さじ2/3
- 〇酒 … 小さじ1
- 〇赤みそ … 大さじ2/3
- 〇ねぎ(みじん) … 12g
- 〇ごま油 … 小さじ1/3
- 〇トウバンジャン … 小さじ1弱

### 作り方

- ① 〇の調味料とねぎをまぜます
- ② さばに1を入れて混ぜ、30分～1時間位漬  
け込みます
- ③ 200℃のオーブンで12～15分位焼きま  
す  
(オーブントースターや魚焼きグリルでも焼  
くことができます)

