

鯖の西京焼き

材 料 名	4人分の分量 (g)	作 り 方
鯖 A { 鯖みそ 白みそ 濃口しょうゆ みりん 酒 砂糖	4切 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1/4 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1	① 鯖はAで下味をつける。(30分程度) ② フライパンにクッキングシートを敷き、魚をのせて中火で焼く。 ③ 焼き目がついたら裏返し、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする。 ※ 調味料は加減してください。 ※ グリルで焼く場合は、鯖のみそだれをぬぐいながら並べ、中火で8分ほど焼いてください。



みその香りや風味が魚にしみこんでおいしいよ♪



献立例

ごはん、鯖の西京焼き
 香り和え、鶏肉と大根のうま煮