



★ポイント

カレー粉はお好みで量を調整してね！！

・鯖の切り身 5切れ
下味 { しょうゆ 8 g (小さじ1強)
酒 8 g (小さじ2弱)
砂糖 1.5 g (小さじ1/2)
しょうが(おろし汁) 少々
カレー粉 少々 (0.8 g)

※タレ { 砂糖 5 g (小さじ2弱)
しょうゆ 10 g (小さじ2弱)
酒 5 g (小さじ1)
玉ねぎ(すりおろす) 6 g
カレー粉 少々 (0.5 g)

〈作り方〉

- ① 鯖に下味をする。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、鯖を並べてオーブン180℃・15分焼く。
- ③ ※タレの調味料を混ぜておく。
- ④ 焼きあがった鯖にタレをかけて出来上がり。