

献立名

【鯖のごまみそ焼き】

材料5人分



・鯖の切り身	5切れ
下味	白すりごま 10g
	みそ 20g (大さじ1強)
	砂糖 15g (小さじ5)
	みりん 7.5g (大さじ1/2)
	酒 10g (小さじ2)
・白すりごま	10g

★ポイント

白ごまは、下味に入れて更に上にかけて焼きま

〈作り方〉

- ① 下味の調味料とごまを混せて鯖に下味をする。(15分以上または1晩漬ける)
- ② 天板にクッキングシートを敷き、鯖を並べて白すりごまをまんべなくふる。
- ③ オーブン190°C・15分焼く。
- ④ 焼き色が付いたら出来上がり。