



- 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ぜて鯖に下味をする。(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℃・15分焼く。
- ④ 焼き色が付いたら出来上がり。