

さわらの香味焼き

<材料4人分>

さわら 4切

A

赤みそ	7.5 g
濃口醤油	5 g
しょうが	少々
葉ねぎ	20 g
三温糖	12 g
酒	5 g

<作り方>

- ① しょうが：すりおろす。 細ねぎ：5mmくらいに刻む。
- ② Aを混ぜ合わせて、さわらを30分以上つけておく。
- ③ オーブン（またはグリル）で、②を焦がさないように焼く。



<ポイント>

- ★酒と葉ねぎは、くさみを抜いてくれます。
- ★しっかり漬け込むことで、味がしみこんでよりおいしいです。
- ★オーブンやグリルがなくても、フライパンでも代用できます。砂糖が入っていて焦げやすいので、弱火で焦がさないように焼きましょう。