

おうちで

# おすすめレシピ



## ●サゴシ(サワラ)のゆずみそ焼き

さわやかな<sup>ゆず</sup>柚子の<sup>かお</sup>香りと味噌<sup>みそ</sup>のコクで魚<sup>さかな</sup>が<sup>にがて</sup>苦手な<sup>ひと</sup>人にも  
食べ<sup>た</sup>やすいメニューです。

ざいりょう 4人分  
材料

材料名	分量	切り方など
サゴシ(サワラ)	4切れ	
しょうゆ	小さじ2	
ほん本みりん	小さじ2	
白みそ	20g	
ゆず果汁 <sup>かじゅう</sup>	てきりよう 適量	
サラダ油 <sup>あぶら</sup>	てきりよう 適量	

- 1 ボウルに白<sup>しろ</sup>みそ<sup>みそ</sup>を入れ、しょうゆ、ほん<sup>ほん</sup>本<sup>みりん</sup>みりん、ゆず<sup>かじゅう</sup>果汁<sup>くわえ</sup>を加え  
ダマ<sup>ま</sup>がなくなるまでよく混ぜる。
- 2 各<sup>かく</sup>バットに①の調味料<sup>ちようみりよう</sup>を流<sup>なが</sup>し入れ、サワラ<sup>きりみ</sup>の切身<sup>ぶん</sup>を(30分)漬<sup>つ</sup>け込<sup>こ</sup>む
- 3 フライパンに油<sup>あぶら</sup>をひき、サワラ<sup>なら</sup>を並<sup>なら</sup>べ<sup>べ</sup>フタ<sup>ふた</sup>をして中<sup>ちゆうび</sup>火<sup>こ</sup>で焦<sup>こ</sup>げないよう  
両<sup>りようめんや</sup>面<sup>めん</sup>を焼<sup>やく</sup>く

