

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^{ゆず}柚子の^{かお}香りと味噌^{みそ}のコクで魚^{さかな}が^{にがて}苦手な^{ひと}人にも
食べ^たやすいメニューです。

ざいりょう にんぷん
材料 4人分

材 料 名	分 量	き 切 り 方 等
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 ^{かじゅう}	てきりよう 適量	
サラダ油 ^{あぶら}	てきりよう 適量	

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

