

いなだのしょうゆ麹焼き

【材料:4人分】

いなだ切り身…………… 4切れ
(40g~50g)

A

しょうゆ…………… 大さじ 1
酒…………… 大さじ 1
みりん…………… 小さじ 1
塩麹…………… 小さじ 1
砂糖…………… 小さじ 1/2
おろししょうが…………… 少々



鶴岡産のいなだを調味料に漬けて焼きました。
塩麹を使うことでうまみが増し、臭みが抑えられます。

【作り方】

- ① Aの調味料を合わせておく。
- ② ①にいなだの切り身を漬け込み焼く。

【1人分の栄養価】

エネルギー76Kcal たんぱく質 8.4g 脂質 3.9g 食塩相当量 0.8g