

わらさのごまみそ焼き

【材料:4人分】

わらさ(切り身) …… 4切れ

A

みそ …… 大さじ 1 と 1/2
しょうゆ …… 大さじ 1/2
みりん …… 大さじ 1/2
砂糖 …… 大さじ 1 弱
おろししょうが …… 少々
白いりごま …… 大さじ 1/2



調味液に漬け込むことで魚の臭みも少なく、香ばしいごまみその香りが食欲をそそります。わらさ以外の魚やお肉を漬け込んで焼いてもおいしいです。

【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜ合わせ、わらさを漬け込む。(30分以上)
- ② グリルや、薄く油をひいたフライパンで焼く。
- ③ 魚に火が通り、こんがり焼き色がついたらできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー161Kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.6g 食塩相当量 0.9g