

青背魚の香味焼き

材 料	
青背魚	20g
ねぎ	3g
A	すりごま 適量
	みりん 小さじ1/6 (1g)
	みそ 小さじ1/3 (2g)
	だし汁 小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/3

《作り方》

- ① ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせておく。
青背魚を30分くらい漬ける。
- ② 油を熱したフライパンで、両面を焼く。

