



魚の梅香り焼き



冷めても美味しいので
お弁当にもどうぞ！

梅のパワーで魚のくさみがやわらぎ、魚が
苦手な人も食べやすい味に仕上がります。

材料(4人分)

| | |
|--------------|---------------|
| ・ 魚 (お好みの種類) | 4切 |
| A | |
| ・ 練り梅 | 大さじ 1 (15 g) |
| ・ しょうゆ | 小さじ 2 (12 g) |
| ・ 塩 | 少々 |
| ・ 三温糖 | 小さじ 2 (6 g) |
| ・ ごま油 | 小さじ 1/2 (2 g) |
| ・ にんにく (おろす) | 少量 |
| ・ しょうが (おろす) | ひとかけ (4 g) |

手順

- ① 魚を A の調味料で漬けておく。
- ② ①をオーブンで焼く。

魚だけでなく、鶏肉や豚肉でも代用できます。また、Aの調味料は、ソースとして使っても美味しい一品になります。ソースとして使う場合は、電子レンジで加熱してください。