



## 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 の調味料で漬けこむ。
- 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。