



スズキのごまマヨネーズ焼き



ごまの風味が豊かで、魚が苦手な方でも
食べやすい一品です♪

材料(4人分)

・スズキ	4切
A	
┌・酒	小さじ2 (10g)
├・白ごま	大さじ2 (18g)
├・マヨネーズ	大さじ3 (36g)
├・しょうゆ	小さじ1 (6g)
└・黒こしょう	少々
・サラダ油	小さじ1 (4g)

スズキの他、鮭や鶏のささ身などでも、おいしく食べられます。

手順

- ①スズキにAの調味料で30分以上下味をつける。
- ②サラダ油を熱し、スズキを焼く。焼き色がついたら裏返し、反対側も焼く。

ごまは焦げやすいので、火加減を調節しながら焼いてください。