

魚のごまみそ焼き



<材料> 子ども 4人分

	鮭	4切 (1切40g)
A	みそ	小さじ1
	砂糖	小さじ1/3
	みりん	小さじ1/3
	酒	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/4
	ごま	小さじ1

(作り方)

- ① Aを合わせ、魚を30分以上漬け込んでおく。
- ② 天板に①を並べて、上からごまを振る。
- ③ 180℃のオーブンで、10～15分程度焼く。

※ 青魚や白身魚でもおいしく作れます。