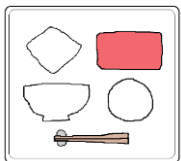


主菜



魚のごま味噌焼き

作り方

材料 (4人分)

- 魚 4切れ
- ししとう 8本 × 8
- しいたけ 4枚
- 味噌 大さじ2 (36g)
- A** みりん 大さじ4 (72g)
- 白すりごま 大さじ2 (12g)
- しょうが 適量



事前に・・・

ししとうは破裂しないように竹串でいくつか穴をあけておきましょう！

栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 184kcal
 たんぱく質: 17.2g
 脂 質: 5.1g
 炭水化物: 13.3g
 食塩相当量: 1.3g

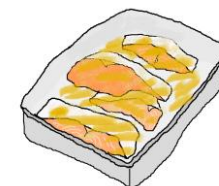
① 魚をAに10分以上つけ込む。

A

味噌:大さじ2 みりん:大さじ4 白すりごま:大さじ2

☆しっかりと混ぜ合わせる

まんべんなくいきわたるように

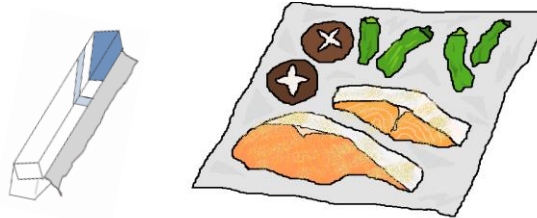


② しょうがは針のように細く切って水にさらす。

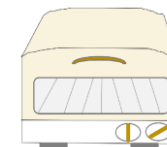


しばらく水にさらしておく

③ アルミホイルに魚、ししとう、しいたけを並べる。



④ オーフントースターで、10分ほど焼く。
(魚の大きさにより、加熱時間を加減する。)



⑤ ④を器に盛りつけ、しょうがを添える。

