



さばのごまみそ焼き

【作り方】

- ①さばの身は、1.5cmの角切りにする。
- ②耐熱容器にならべる。
- ③ごまみそだれの材料をよく混ぜて、まんべんなくさばにかける。
- ④オーブンを200℃に温め、15分焼く。

※小さめのさばを目安にしていますので、さばの大きさによって、焼き時間やごまみそだれの量を調節してください。また焦げが気になる場合はアルミホイルを上からかぶせるとよいでしょう。

【材料】(4人分)

さば 1尾分

(ごまみそだれ)

砂糖	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
酒	大さじ1
赤みそ	大さじ1
白ごま	小さじ2