

鯖の梅ごまだれ焼き

<主な材料・2人分>

鯖 2切れ
塩 適量
梅干し 2個

すり白ごま	大さじ2	}	A
みりん	大さじ1		
醤油	大さじ1		

付け合わせ

ごぼう 10cm
ねぎ 1/3本

あさつき 1本



<作り方>

- ① 魚は半分に切り、塩をふって、ペーパータオルで水けを切っておく。ねぎは5cmの長さに切る。ごぼうは5cmの長さにし、縦半分に切り下茹でする。
- ② 梅干しは種を取り除いて包丁でたたき、Aと混ぜ合わせて梅ごまだれを作る。
- ③ 魚のグリルで①の魚を両面焼き、8割火が通ったらねぎと下茹でしたごぼうを入れる。②の梅だれを魚と野菜に塗る。中まで火が通るように再度焼き、香ばしい焼き色を付ける。
- ④ 器に盛りつける。一緒に焼いたねぎとごぼうを飾る。
- ⑤ 最後に小口切りしたあさつきを飾る。

エネルギー 224 kcal 蛋白質 19 g 塩分 2.2 g