

さけの南部焼き

<材料 4 人分>

さけ(50 g)	4 切	
A	酒	小さじ 1 強
	濃口醤油	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1 弱
	みりん	小さじ 1
いり黒ごま	4 g	
いり白ごま	16 g	

<作り方>

- ① さけを A のたれにつけておく。
- ② 黒ゴマと白ごまを混ぜておき、さけの表面にまぶしてオーブン(またはグリル)で焼く。



<ポイント>

- ・今回は、さけ(50 g)を使用していますが、お好みで大きさを調整してください。
- ・このレシピでは、白と黒のごまを使用していますが、両方なければ白ごまでもかまいません。
- ・調味料に砂糖やみりんを使うため、焦げやすいので注意してください。
- ・フライパンで焼く場合は、特に焦げやすいので、フライパン用ホイルを使用して、蓋をして蒸し焼きにするのがおすすめです。