

鯖の梅味噌焼き

【材 料】4人分

さば…4切れ

しょうが…1片

梅干し…中3個

三温糖…小さじ2

白味噌…大さじ3

酒…小さじ2

みりん…小さじ2

POINT

甘酸っぱい梅味で魚が苦手な人もおいしく食べられます。



【作り方】所要時間：2時間10分(漬け込み時間含む)

①梅干しは種を取り、包丁で細かく切っておく



②材料を全部混ぜてさばに 漬け込む
(2時間くらい)

③魚焼きグリルで焦げないように弱火で焼く(8分くらい)
※フライパンでも焼けます

