

さばの塩焼き すだちごまだれ



材 料

(4人分)

さば・・・・・・・・・・・・・・・・ 1尾分(2枚おろし)
塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

(A)

すだち絞り汁・・・・・・・・・・・・ 4個分
白すりごま・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
みりん・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2強

作り方

- ① さばは半分に切って十字に切り目を入れて塩をふり、両面焼きグリル(上火、下火・強)で5~6分焼く。
- ② Aのみりんは耐熱容器に入れて電子レンジで30~40秒加熱して、他の材料と混ぜ合わせ、さばの塩焼きにかける。