

サバ味噌ホイル焼



材 料

(1人分)

サバの切身	1切れ
味噌だれ(例: 献立いろいろみそ)	大さじ2~3
きのこ	適量
生姜	適量
塩	少々
酒	少々

作り方

- ① サバの切身の皮面に味が染込み易くなるように切目を入れ、軽く酒と塩をふっておく。
- ② 広げたアルミホイル(魚を包める大きさ)に1を置き味噌タレをたっぷりかけ、きのここと千切りした生姜をのせて包む。
- ③ グリルに2を入れ、(上火、下火・強)で9分焼き、余熱で約3分おいてから器に盛る。