



おすすめ レシピ

～さばの香味焼き～

＜材料（4人分）＞

さば 4切れ
しょうが 少々
葉ねぎ 1本
しょうゆ 小さじ2
レモン汁 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1/2

＜作り方＞

- ①しょうがはすりおろし、葉ねぎは小口切りにする。
- ②調味料と①をすべてよく混ぜる。
- ③②の調味液にさばを漬け込み、冷蔵庫で30分以上置く。
- ④フライパンで調味液ごと焼く。

調味液に漬け込んで焼くだけの簡単メニューです。フライパン用のホイルを使うと、焦げにくくきれいに焼けます。

