

# 魚のゴマ焼き



## 材料名（4人分） g

- さば 50g×4切れ
- 白ごま 小さじ1
- 白すりごま 小さじ1
- さとう 大さじ1弱
- みりん 大さじ1/2
- おろし生姜 2g
- 酒 少々
- みそ 小さじ2

## 作り方

- ① 魚は1人分の大きさにカットし、調味料をすべて合わせる。
- ② ①の調味料を、切った魚の両面に塗る。
- ③ 分量外の油をフライパンにひき、②の魚を焼き火が通ればできあがり★  
（みそだれは焦げやすいので注意！）

焼き物

## ひとくちメモ

魚はさば以外にも、タラやホキ、鮭などの白身魚でもおいしくできます♪  
ごまなどの種実類は家庭では不足しがちなので、ぜひ意識して摂ってほしい食材です。

