



あじの香味焼き



【材料4人分】

- ・あじ 4切れ
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうが 少々
- ・ねぎ 2cm (4g)
- ・いりごま 少々

和食は、塩分が高くなりがちですが、しょうがやねぎを使うことで、少ない調味料でもしっかりとした味付けになり、減塩になります。

グリルで焼くこともできますが、フライパンで蒸し焼きにすることでふっくらとした仕上がりになります。

あじのかわりに、鮭やさわらの魚もおすすめです。



調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



【作り方】

- ① しょうがはみじん切りに、ねぎは荒みじん切りにする。
- ② ①としょうゆ、酒、みりんを合わせ、あじに下味をつける。
- ③ フライパンにクッキングシートをひき、②のあじを並べる。
- ④ あじにごまをふって片面を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、フライパンの蓋をして、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 蓋を取り、強火で焼き色がついたら完成。

