

人気献立レシピ

鯖の梅みそ焼き



【材料】 幼児 5 人分

鯖 50g	5 枚
梅干し	6g
酒	6g
味噌	6g
上白糖	5g

【作り方】

- ①,梅干し、酒、味噌、砂糖を混ぜて漬けダレを作る。
- ②,鯖を漬けダレに 漬ける。
- ③,オーブンを 250℃に温める。
- ④,オーブンの鉄板にクッキングシートを敷いて鯖をくっつかないように並べる。
- ⑤,オーブンが温まれば 12 分程度焼いて出来上がり。

【一ロアドバイス】

- ・ 漬けダレは使用する梅干しで酸味の強さが変わりますので上白糖で調整してください。
- ・ ほかの魚(ぶり、鮭など)や鶏肉にも合いますよ!

