

鯖の幽庵焼き 4人分

鯖

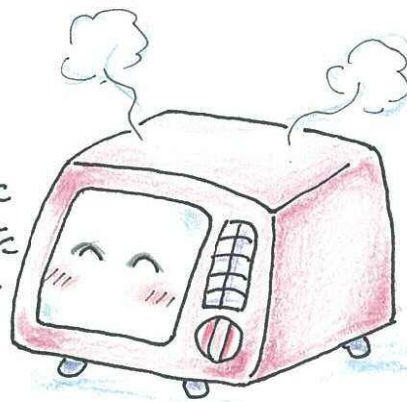
4切れ (2枚におろした切り身を使用)

しょうゆ 小さじ 2
 みりん 小さじ 1強
 ゆず酢 小さじ 1

① ホウロウに調味料を合わせ鯖を漬ける。



② 170℃に温めたオーブン



15分焼く



- 家庭のカスコンロ・魚焼きグリルで焼き色を確認しながら焼いてもOK!
- フライパンにクッキングシートを敷き、皮の面から鯖を並び弱火〜中火で両面焼いてもOK!

鯖がさかなくておいしいよ〜!!

(ほうれん草や白菜のおひたしといっしょにどうぞ!)



幽庵焼きは魚をゆずなどのかんきつ類のタレに漬けて焼くんです。

【鯖のレモン酢焼き】

鯖 4切れ
 塩 少々
 酒 大さじ 1/2
 しょうゆ 大さじ 1/2
 レモン汁 大さじ 1/2
 水 小さじ 1
 しょうが汁 小さじ 1/2
 さとう 小さじ 2

幽庵焼きと同じ要領で焼きます。

これもおすすめ!

