

さばのごま照り焼き

さばの切り身に、しょうゆ・酒・しょうが汁で下味をつけ、皮の上面にごまをふりかけて焼いたものです。



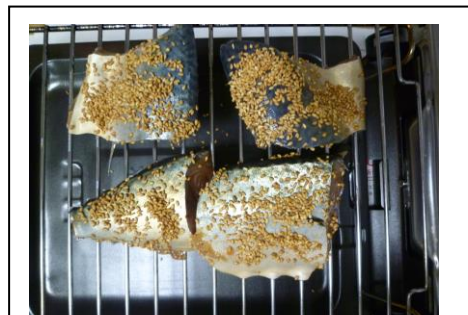
材 料	4人分	調理時間	約15分（漬け込み時間を除く）
・さば 切り身 60g～70g程度			4切れ
● しょうが【すりおろして汁をしぼる】			大さじ1弱
● こいくちしょうゆ・清酒			各 大さじ1
・いりごま			大さじ3

作り方

- ① さばの切り身に●の調味料で下味をつけ、1時間くらい味をしみ込ませる。
- ② さばの汁を切って、皮にごまをたっぷり振ってグリルでこんがり焼く。
※焼いている途中で焦げすぎるようであれば、皿に取り出しレンジで加熱をしてください。



※チャック付きの袋で下味をつけます。



※皮にごまをたっぷりふります。