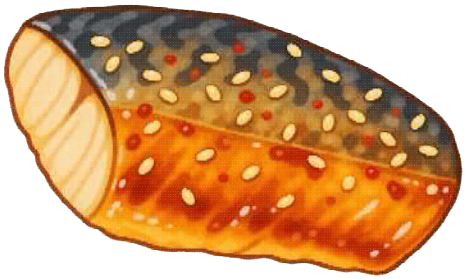
さばの韓国焼き

【　材 料　】　４人分

	〈目安量〉	〈切り方〉
・さば　70g	4切	
・酒	小さじ1	
・しょうが	小さじ1	みじん切り
・にんにく	小さじ1/2	みじん切り
・ねぎ（1/4本）	30g	みじん切り
・砂糖	大さじ1	
・みりん	大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1	
・ごま油	小さじ1	
・白練りごま	小さじ2	
・七味唐辛子	少々	
・白ごま	大さじ1	



【　作 り 方　】

① たれ（酒～七味唐辛子）を混ぜておく。

② 魚にたれの半量を30分以上漬け込み、白ごまを振りかけて、180℃のオーブンで10分焼く。

③ たれの半量を加熱し、焼きあがった魚にかける。

たれの味がおいしく、白いご飯が進みます！

区公式HPで
順次公開！