



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「愛海鯛」を使った 愛海鯛のねぎみそ焼き



一人あたりのエネルギー 117kcal	食塩相当量 1.5g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 愛海鯛(切身).....2切
塩.....少々
白ねぎ.....10cm
A { みりん.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
みそ.....大さじ1
かつおぶし.....2g
サラダ油.....小さじ1/2
大葉.....2枚

■作り方

- ① 鯛は両面に塩をふって10分程度置き、出てきた水分を拭き取る
- ② ボウルにAを合わせ、みじん切りにした白ねぎを加え混ぜ合わせる
- ③ 耐熱皿にアルミホイルを敷きサラダ油を塗り、①をのせて表面に②をまんべんなく塗る
- ④ ③をオーブントースターに入れ、鯛に火が通るまで10分程度焼く

cooking memo