

さわらの梅風味焼き

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
さわら（切り身）	5 0 g	2 0 0 g	① さわらに酒をふり、ペーパーで水 気をとっておく。 ② 西京みそ、みりん、三温糖、練り うめ、昆布茶を混ぜ合わせる。 ③ さわらに②をまんべんなく塗り、 魚グリルで焼く。
酒	3 g	1 2 g	
西京みそ	5 g	2 0 g	
本みりん	1. 5 g	6 g	
三温糖	0. 5 g	2 g	
練りうめ＊	1. 5 g	6 g	
昆布茶	0. 1 g	0. 4 g	
＊練りうめは、梅干 しの種をとったも のでも可			
			

