

ほっけのみそ焼き



メモ

味噌を塗って焼くと、風味が豊かになり魚の生臭さも薄れて、食べやすくなります。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
61Kcal	7.9 g	2.6m g	0.3m g

レシピ

ほっけのみそ焼き

《材料 子ども5人分》

- ・ほっけ 200 g
- ・塩 少々
- ・味噌 小さじ1強
- ・醤油 小さじ1/3
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・酒 小さじ1/2
- ・生姜汁 少々
- ・キャノーラ油 小さじ2

《作り方》

- ①ほっけに塩をふっておく。(水分はふきとる。)
- ②調味料と生姜汁を混ぜ、魚に混ぜ合わせる。
- ③焦げるのを注意しながら焼く。