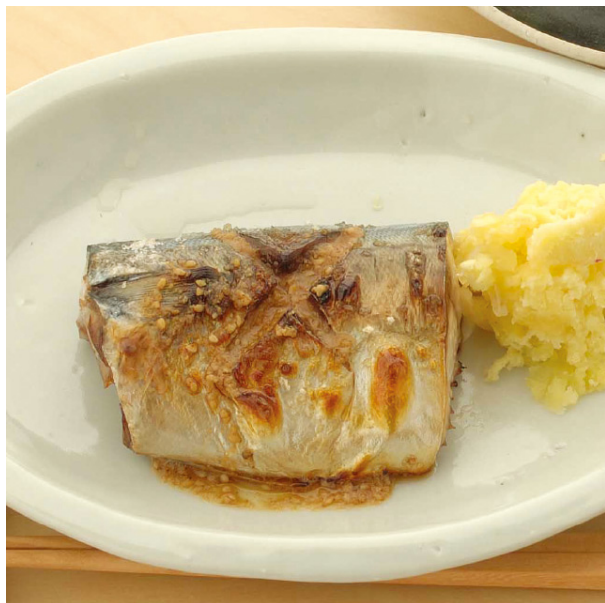


さばの塩焼きすだちごまだれ



材料

(4人分)

さば	1尾分(2枚おろし)
塩	適量
(A)	
すだち絞り汁	4個分
白すりごま	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ2強

作り方

- 1 さばは半分に切って十字に切り目を入れて塩をふり、両面焼きグリル(上火、下火・強)で5~6分焼く。
- 2 Aのみりんは耐熱容器に入れて電子レンジで30~40秒加熱して、他の材料と混ぜ合わせ、さばの塩焼きにかける。

監修 武蔵裕子