

サバ味噌ホイル焼



材料

(1人分)

サバの切身	1切れ
味噌だれ(例献立いろいろみそ)	大さじ2~3
きのこ	適量
生姜	適量
塩	少々
酒	少々

作り方

- 1 サバの切身の皮面に味が染込み易くなるように切目を入れ、軽く酒と塩をふっておく。
- 2 広げたアルミホイル(魚を包める大きさ)に(1)を置き味噌タレをたっぷりかけ、きのこ千切りした生姜をのせて包む。
- 3 グリルに(2)を入れ、(上火、下火・強)で9分焼き、余熱で約3分おいてから器に盛る。