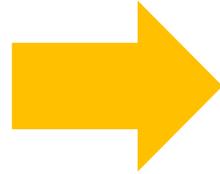


南下浦町
S・Sさんの
おすすめ
レシピ☆

刺身の漬け焼き



漬けて焼くだけ



材料 〈2人分〉

刺身の切り落とし（マグロがおすすめ）・・・200g

(A)しょうゆ・・・大さじ1/2

(A)酒・・・大さじ1/2

(A)みそ・・・大さじ1/2

(A)おろしにんにく・・・少々

長ネギ・・・5g

作り方

① (A)の調味料を混ぜ合わせる。

② 刺身は水気を拭く。ポリ袋に刺身と(A)の調味料を入れ、冷蔵庫に30分おき、味をなじませる。

③ 長ネギは小口切りにする。

④ 魚焼きグリル または、フライパンで両面焼き色がつくまで焼く。

⑤ 長ネギをのせる。

MEMO：

トッピングは、大葉、スライスした生玉ねぎ、白ごまにしてもいいですね★