




# 赤魚の南部焼き

材料〈2人分〉

 赤魚切身…2切

白いりごま …… 大さじ1  
黒いりごま …… 小さじ1  
小ねぎ …… 2本  
しょう油 …… 小さじ1  
練り辛子 …… 小さじ1  
サラダ油 …… 大さじ1  
A { 溶き卵 …… 1個  
おろし生姜 …… 小さじ2  
しょう油 …… 大さじ1  
みりん …… 大さじ1

- ① 赤魚は食べやすい大きさに切る。Aを混ぜ合わせたものを赤魚にまぶしつけて、上から白ごまと黒ごまを振る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のごまの付いている方から焼き、裏返して両面を焼いて皿に盛る。
- ③ しょう油と練り辛子を混ぜ、②にかけ、小口切りにした小ねぎを散らす。

約239kcal 1人分