



サバの胡麻味噌焼き

材料(4人前)

さば	4切れ
白すり胡麻	小さじ3
白ねり胡麻	小さじ2
白みそ	大さじ1
きび砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
長ネギ	2分の1

① 長ネギをみじん切りにする。

② ①のネギとすりごま・ねりごま・みそ・きび砂糖・酒を合わせ、よく混ぜさばに乗せてる。

③ オーブン 200℃10分で焼いたら完成♪