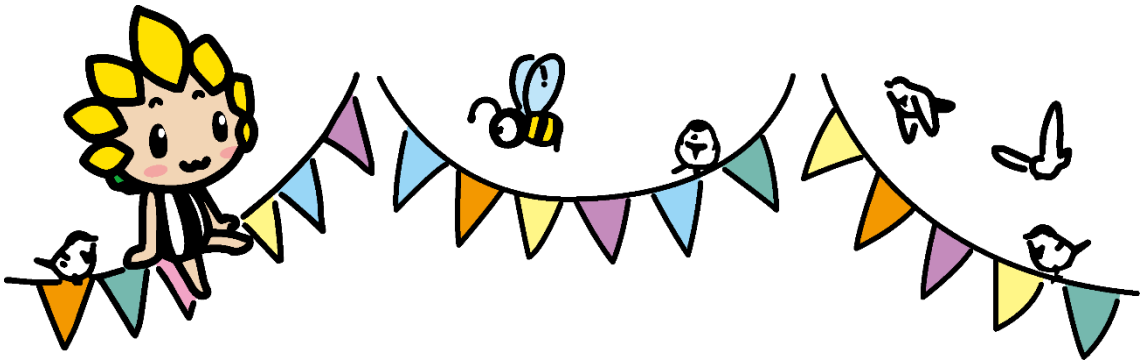

ごまの風味が食欲をそそる

かじきのごまみそ焼き

［材料（幼児２人・大人２人分)］

- かじき　300ｇ（切り身）
- 酒　6ｇ（小さじ１）
- 生姜　2g

【調味料】

- ごま　15ｇ（大さじ２）
- 味噌　18g（大さじ１）
- 醤油　6ｇ（小さじ１）
- 砂糖　3ｇ（小さじ１）

［作り方］

①しょうがはすりおろしておく。
②しょうがと酒を混ぜ合わせてかじきを浸ける。
③【調味料】をかじきにからめて焼く。
（竹串を刺して、中まで充分に火が通っているか確認する）

※フライパンで焼く場合は、少量の油をしいてから焼いてください。