



鮭のみりん焼き

や
<材料> (大人2人+幼児2人分)

鮭切り身(約70 g)	3切れ
みりん	30 g (小さじ5)
酒	15 g (大さじ1)
醤油	18 g (大さじ1)

<作り方>

- ①みりん、酒、醤油を合わせておく。
- ②鮭を①の合わせ調味料に30分程度漬ける。
- ③フライパンで焼く。
- ④中まで火が通れば、できあがり



さばのおろし煮

<材料> (大人2人+幼児2人分)

下味

さば切り身(約70 g)	3切れ
しょうが	ひとかけ
酒	15 g (大さじ1)

A	酒	15 g (大さじ1)
	みりん	6 g (小さじ1)
	砂糖	9 g (大さじ1)
	醤油	36 g (大さじ2)

<作り方>

- ①さばに下味をつけしばらくおき、くさみをとる。
- ②だいこんはおろして、汁(100 g)を分けておく。汁が100 gとれない場合は水を足して100 gにする。
- ③調味料Aとだいこんおろしの汁をあわせる。
- ④フライパンに①のさばを並べ、③の調味液をいれ、落とし蓋をして中火で煮る。
- ⑤中まで火が通れば、できあがり
- ⑥味が薄い場合は煮汁だけ別の鍋にとり、煮詰めてかけると味の調整ができます。