



# 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