



カンタンっ♪ おいしい♪ お魚クッキング



ツバスの塩麴焼き



オーブンで簡単に! /



【材料 2人分】

- ・ ツバスの切り身 200g
- ・ 塩麴 大さじ1
- ① しめじ 1パック
- 長ねぎ 1本
- ② 塩 ふたつまみ
- ブラックペッパー 適量
- ごま油 大さじ2

1 漬ける(※前日準備)

50g前後に切ったツバスと、塩麴を袋に入れてもみ込み、1日冷蔵庫で寝かせる。
(前日準備を忘れた場合、最低30分以上は漬けましょう)

! POINT !
塩麴の酵素の作用で、しっとり仕上がるよ



2 野菜の下ごしらえをする

しめじは石づきを落とし、食べやすい大きさに分け、ネギは一口大に切る。(A)
AにBを加え、混ぜる。



3 焼く準備をする

アルミホイルで器を作り、2で下ごしらえした野菜を入れ、その上に1のツバスをのせる。

! POINT !
ネギは周りにおき、しめじの上にツバスをのせて



4 焼く

200℃に熱したオーブンに入れ、10分前後焼く。
お好みで、大根おろしやすだちを添えて召し上がれ。

