

# かじきのねぎ味噌焼き

## ◎材料 4人分◎

- ・カジキマグロ 4切れ
- ・長ねぎ 1/4本
- A
  - ・味噌 10g
  - ・しょう油 小さじ1
  - ・砂糖 大さじ1
- ・ごま油 適量



## ◎作り方◎

- ①長ねぎは斜め薄切りにしておく。
- ②Aをボールや袋等に合わせておく。
- ③カジキマグロと長ねぎを②に20分程漬けておく。
- ④漬けておいた魚を、グリル又は、フライパンで焼いていく。  
※この際、強火にして焼くと焦げやすいので弱火～中火でしっかり魚に火を通して下さい。また、蓋やアルミホイルをかぶせて焼くと焦げにくくなります。

# カリカリしらすおにぎり

## ◎材料 4人分◎

- ・ごはん おにぎり4個分
- ・しらす 24g
- ・ねぎ 1/4本
- ・かつお節 適量
- ・ごま油 適量
- ・しょう油 小さじ1
- ・塩 適量

## ◎作り方◎

- ①フライパンにごま油を入れ、しらすを炒めてカリカリにする。
- ②かつお節を加えてさっと炒め、最後にしょう油と塩で味を整える。
- ③炊きあがったごはんに②を混ぜる。

