

## 学生の手作りレシピ

# さんまの 香り焼き

【1人分:678kcal】



## 材料(4人前)

さんま(開き) …………… 4枚  
 a しょうが …………… 5g  
 a にんにく …………… 5g  
 a 醤油 …………… 大さじ1  
 a みりん …………… 大さじ1  
 a 味噌 …………… 小さじ1  
 a 三温糖 …………… 大さじ1  
 a 穀物酢 …………… 小さじ1  
 a 豆板醤 …………… 0.2g  
 a 白いりごま …………… 4g  
 油 …………… 適量

## 作り方

- ①しょうがとにんにくをすりおろす。
- ②【a】を混ぜあわせ、さんまを漬ける。(約30分程度)
- ③フライパンに適量の油を熱し、漬けておいたさんまを入れ両面を焼く。焼きあがったら、さんまを取り出し、たれを煮詰めてソースにしかける。

～POINT～