

# さばのゆずみそ焼き

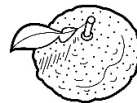
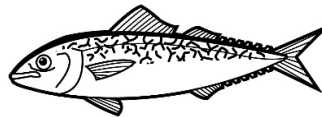
材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
さば切り身	1枚(50~60g)	4枚
古根しょうが	0.6	2.4g
酒	1	4g
たれ		
A		
しょうゆ	1	4g
赤みそ	1.5	6g
白みそ	1.5	6g
砂糖	2	8g
みりん	2	8g
水	0.6	2.4g
ゆず(果汁)	0.6	2.4g
サラダ油(天板用)	0.3	1.2g

## <作り方>

さばは、すり下ろした古根しょうが、酒で下味をつけておく。

Aの調味料を加熱してたれを作る。

さばに をからめてオーブンで焼く。(200 約20分)



1人当たり栄養価：1杯 - 217kcal たんぱく質 10.8g 塩分 0.7g

## <一口メモ>

- \* ゆずは、藤野エリアの特産品です。
- \* 青魚には、DHAやEPAが多く含まれています。
- \* 古根しょうがとみそとゆずを使って、臭みを消して食べやすくしました。

