



さけのみそ漬け焼き

〈材料〉4人分

| | |
|---------|------|
| 紅鮭 | 4切れ |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| 人参 | 1/6本 |
| 油 | 適量 |
| A { 中味噌 | 大さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |

〈作り方〉

- ① 人参、玉ねぎは短めの千切りにし、油を入れたフライパンでしんなりするまで炒めておく。
- ② Aをボウルに入れ、①を加えてよく混ぜる。
- ③ 天板にオーブンシートをひいて鮭を並べ、②をのせて170℃のオーブンで15分くらい焼く。

♡コメント

味噌の風味が魚とよく合いますよ。
鯖(さわら)や鱈(たら)でもおいしくできます。



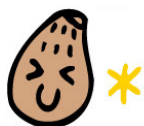
里芋のチーズもち

〈材料〉4人分

| | |
|-------|----------|
| 里芋 | 200~250g |
| ピザチーズ | 50g |
| 油 | 少々 |

〈作り方〉

- ① 里芋の泥をよく洗い落とす。
- ② 鍋に里芋を皮つきのまま入れ、水をかぶるくらい入れ、ゆでる。
- ③ 里芋に竹串が通ったらザルに上げ、熱いうちに皮をむいてマッシャーでつぶし、ピザチーズを入れ混ぜ合わせる。
- ④ 丸く平らに形を整えて、フライパンに油を入れ両面がこんがりするまで焼く。



♡コメント

・大人の方は、仕上げにブラックペッパーをふっても美味しく食べれます。



さけのみそ漬け焼き



具は先に炒めておきます。



里芋のチーズもち



ピザチーズも混ぜます。

