

いさきの木の芽焼き

エネルギー: 112kcal(1人分)



材料と分量 (分量は4人分です)

いさき	2尾
甘酢しょうが	適量
<木の芽しょうゆ>	
木の芽	15枚
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2

作り方

- (1) いさきは2枚におろし、5mm幅に切り込みを入れる。
- (2) 木の芽の葉先をちぎり、包丁で細かくする。酒、みりん、しょうゆを加えて、木の芽しょうゆを作る。
- (3) (2)の木の芽しょうゆにいさきを5~6分漬ける。
- (4) グリルで途中2度ほど木の芽しょうゆをかけながら、いさきの両面を焼く。器に盛り、甘酢しょうがを添える。

(1)



(2)



(3)



(4)

