



<材料> 2人分

生麩 1/4本
A 赤みそ みりん 各大さじ2
砂糖、醤油 各小さじ2
さわら 2切れ
塩こしょう、山椒の粉 少々
すりごま
みょうが、白ネギ、しょうがのせん切り

<作り方>

1. 生麩はAに漬ける。
2. サワラは軽く塩こしょう少々と山椒の粉をふる。
3. アルミ箔に1.と鯖を包み、焼く。
4. つけだれ少々とすりごまを鍋に入れ、さっと煮、かける。
5. みょうが、しょうが、白ネギのせん切りはざるに入れ流水でアクを取り水けを取って3.の上のにせる。