

おさかなレシピ

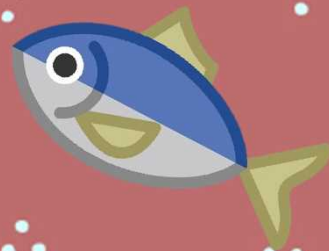
# ブリのごま焼き



## 【材料(作りやすい分量)】

ブリ	2切
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
いりごま	小さじ4

青魚も食べましょう！



## 【作り方】

- ① ブリを1cmの厚さに切る。
- ② ボウルに材料を全て入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに②を並べ、弱火でじっくり両面焼く。



少し甘めの味付けです。  
ごまの香ばしさを魚の臭みを抑えています。  
ブリ以外にも、アジ、サバ、サンマなどの  
青魚がおすすめ！