

鯖のごまバター添え

淡泊な白身魚にごまとバターのコクと旨味が加わりしっかり満足できる一品となります。



できあがり 2人分

材料

鯖（さわら）	2きれ
ししとう	4本
<A>	
ねりごま黒	大さじ2
すりごま黒	大さじ1
バター	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	適量

作り方

- 鯖（さわら）に塩をふる。ししとうは穴をあける。
※鯖（さわら）以外でも鯛（たい） やすずきなどでも美味しくできます。
- <A>をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- フライパンで①を焼き、②を加えてからめる。
- お皿に盛って、ししとうを添える。