



調理工程

- ① ☆の調味料を合わせて、魚にからめて15分ほど置く。
- ② 200° のオーブンで15~20分くらい、
焼き加減をみながら焼く。

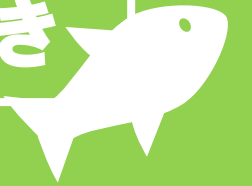
Point !

※焼き加減は、ご家庭のオーブンによって加減してください。
※グリルを使う場合は、アルミホイルに乗せて焦げやすいので注意。



調理時間
15分

カレイの みそ焼き



《材料》

かれい切身	40g × 4枚
☆みそ	12g(小さじ2)
☆さとう	7.5g(小さじ2.5)
☆みりん	5g(小さじ1)
☆ごま油	4g(小さじ1)