

## ごまを摂ろう！ 魚の南部焼き



### 【材 料】

魚の切り身	4切れ (1切れ 約 100g目安)
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
白ごま	大さじ3
黒ごま	大さじ3

### 【作り方】

- ① 魚に調味料で下味をする。できたら 30 分くらいつけておくとよい。
- ② 白ごまと黒ごまを混ぜたものを魚の両面に押し付け、グリルで焼く。



- ・今回は、ぶり、さわら、鮭で作ってみました。
- ・ししゃもやタラ、鶏肉等でもおいしくできると思います。

