

サワラの味噌漬け焼き

材料	分量（4人分）	作り方
サワラ ★赤味噌 ★みりん ★砂糖 ★無糖ヨーグルト サラダ油 青のり粉 【付け合せ】 しめじ エリンギ ニンニク レタス トマト バター 塩	4切れ（200g） 大1と1/3（24g） 大1/2（8g） 小1（4g） 20g 小2（8g） 少々 1パック 1本 1かけ 4枚 1個 大1 少々	① 3枚におろしたサワラを、合わせてよく練った★調味料に15分位漬け込む。 ② フライパンを温めて油をひき、中火で①を焦がさないように両面を焼き、上に青のり粉をふる。 【付け合せ】 ① しめじ、エリンギは石づきを除き、ほぐして食べやすい大きさに切る。ニンニクはみじん切りにする。 ② 冷たいフライパンにきのこを広げ、バター大1を入れ、塩少々入れる。（具材の水分を出す。） ③ 中火にかけ、バターが溶けて具材から水分が出てくるまでしっかりと炒める。焼き色が付いてきたらニンニクを加える。 ④ トマトは縦半分に切って串切りにする。 ⑤ レタスを器にして、調理したきのこを盛り付ける。