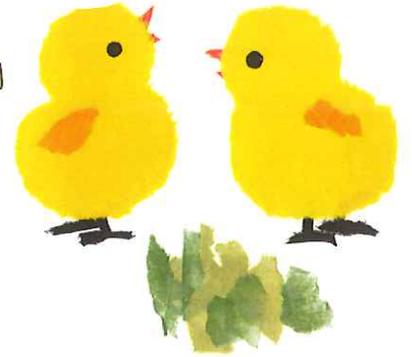


マスの焼き漬け ～わさび風味～

材料 2人分

- マス 2切れ (1切れ80g)
- 醤油 大さじ 1.5杯
- 酒 大さじ 1.5杯
- みりん 大さじ0.5杯
- 練わさび 1.5cm
- 白いり胡麻 少々



1人分 151 Kcal 塩分 1.0 g

作り方

1. マスはグリルで焼く
2. バットに醤油、酒、みりんを入れ混ぜる
3. 焼けたマスを2に入れ、途中で返しながらか 30分程度漬ける
4. 食べる直前に練わさびを3の漬け汁に溶き馴染ませる
5. 器に盛り、白胡麻を掛けて出来上がり♪

社会医療法人延山会 西成病院・栄養科 2019.4

