



ハマチのねぎみそ焼

・材料 (4人分)

ハマチ	320 g
キュウリ	40 g
ミニトマト	1 個
(A) { ネギ	大さじ 8
味噌	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
酒	小さじ 4
ショウガ (すりおろし)	
一味唐辛子	少々

・作り方

- ①ハマチを1cmの厚さに切る。
- ② (A)の材料を混ぜあわせる。
- ③①に②をのせてオーブンで焼く。
- ④ キュウリを輪切りにして中をくりぬき、ミニトマトを半分に切ったものをキュウリに入れる。