



だいとう
キラキラ大東 

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ いなだ(ぶり) … 4切れき
- ・ 酒 … 大さじ3さけ おお
- ・ しょうゆ … 大さじ3おお
- ・ みりん … 大さじ3おお
- ・ 西京みそ … 大さじ3さいきょう おお

つく かた
【作り方】

- ①調味料を合わせ、いなだの切身を1時間ほど漬けておき、焼く。ちょうみりょう あ きりみ じかん つ

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 152キロカロリー

たんぱく質: 12.3グラムしつ

脂肪: 10.0グラムしぼう

塩分: 0.4グラムえんぶん