



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)

- ・ さわら…4切れき
- ・ 西京みそ…110gさいきょう
- ・ 酒…小さじ2さけ こ
- ・ 砂糖…小さじ2さとう こ
- ・ みりん…小さじ1こ

つく かた 【作り方】

- ① さわらの切り身に塩(分量外)を少々ふり、冷蔵庫に30分ほど入れておく。き み しお ぶんりょうがい しょうしょう れいぞうこ ふん い
- ② 調味料を合わせ、①の水気をペーパータオルでふりとり、調味料を塗り、ひと晩漬けておき、焼く。ちょうみりょう あ みずけ ちようみりょう ぬ ばんつ や

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 134キロカロリー

たんぱく質: 13.8グラムしつ

脂肪: 6.8グラムしぼう

塩分: 0.2グラムえんぶん