



鯖の簡単味噌煮風

材料（2人分）

鯖 1/2尾
塩 少々
胡麻柚子ドレッシング 50cc
つけあわせ（青菜のおひたし）適宜

作り方

1. 鯖は一口大に切り塩をまんべんなく振り、しばらく置いておく。
 2. 汁がでてきたら、キッチンペーパーで拭き取り、10分ほど胡麻柚子ドレッシングに漬けておく。
 3. 軽く汁けをとり、フライパンの中火で焼く。鯖に火が通ったら、残りのドレッシングもフライパンに入れてからめる。
 4. 器にもり、青菜をつける。
- * 柚子のかおりが食欲をそそります。

使用したセンナリの商品

