



魚の西京焼



【栄養量（1人あたり）】

エネルギー：88kcal

蛋白質：13.6g 脂質：1.5g 塩分：0.8g

【材料】（2人分）

白身魚切り身：60g×2 ※お好みの魚どうぞ！

★ 白味噌：12g（小さじ2）

砂糖：小さじ1

酒：小さじ1

みりん：小さじ1/2



【作り方】

①★を合わせておく

②白身魚（お好みの魚）の水分を拭き取る

③切り身の上下に味噌を塗りラップで包み冷蔵庫で一晩ねかせる
（焼く時はキッチンペーパーで味噌を拭き取る）

〈焼き方〉

◎フライパン◎

①魚焼き用ホイルシート、またはクッキングペーパーを敷く

②火加減は「中火より気持ち弱め」

※通常の切り身は「中火」ですが西京漬けの場合は焦げやすいので
中火より気持ち弱めの火加減がよいです

③4分程焼き、返してさらに5分程焼きます



※写真はオープン使用