

たちうおの青じそ焼き

夏の食欲不振にはぜひおススメ

★☆☆

カロリー 234kcal

季節 秋レシピ 梅雨レシピ 夏レシピ

食材 魚 野菜

効能 冷え むくみ 疲れ ストレス 消化不良 不眠

体質 気虚 陰虚 水毒



材料【2人分】

*下ごしらえ

青じそと土ショウガをそれぞれみじん切りにする。

たちうお（太刀魚）はさっと洗って水気をふき取り、5mm間隔の浅い切り込みを入れる。

*材料

たちうお（太刀魚）：2切れ

青じそ：4枚

土ショウガ：1cm角

<漬けダレ>

酒：大さじ1・1/2

みりん：小さじ2

うすくちしょうゆ：小さじ1

作り方

- 1 <漬けダレ>と青じそ、土ショウガを合わせ、たちうおを10分間漬け込む。
- 2 ①を魚焼きグリルで焼く。
- 3 焼き色がいたら漬けダレの中に残った青じそと土ショウガをたちうおの上へのせ、さらに30秒ほど加熱する。
- 4 皿に盛り付ける。