

サバのカレー焼き



材料 4人分

生サバ・・・・・・・・50g×4切

漬け込みダレ

〔 みりん・・・・・・・・大さじ2杯

しょうゆ・・・・・・・・大さじ1杯

カレー粉・・・・・・・・少々（好みの辛さで加減しましょう）

〔 おろししょうが・・小さじ1杯

手順

1. 食品用のポリ袋に漬け込みダレの材料全てを入れ混ぜ合わせる
2. ①に、洗って水気をキッチンペーパーでふき取ったサバを入れ1時間程度漬け込む
3. 予熱しておいた、魚焼きグリルで12～15分焼く
※オーブンやフライパンで焼くときは、クッキングシートを敷いて焼くと、焦げ付き防止になりますよ