



※写真はイメージです。

ご飯のおかずはもちろん、酒の肴にもおすすめ！

あじと大葉のみそ風味焼き

材 料 (4人分)

あじのたたき(または三枚おろし3~4尾分)	300g
大葉	10枚
A	
長ねぎ	1/2本
生しいたけ	3個
B	
みそ	大さじ2・1/2
市販おろししょうが	大さじ1/2
サラダ油	少々

作り方

1. あじは食感が残る程度にさらに細かくたたく(三枚おろしの場合は皮と骨を除いて細かくたたく)。
2. 大葉はせん切りにする(飾り用少々をとり分けておく)。
3. Aは粗みじん切りにする。
4. ボウルに1~3とBを入れてよく混ぜ合わせる。
5. 浅めの耐熱器(あればほたての貝殻)にサラダ油を塗り、4を広げるように入れ、オーブントースターで5~6分焼く。
6. 5に飾り用の大葉をのせる。