

1. 魚のレモンみそかけ

●材料（4人分）

| | | |
|---|------|----------|
| A | 魚 | 70gを4切れ |
| | 塩 | 少々 |
| | 白みそ | 大さじ1・1/3 |
| | 酒 | 小さじ2 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | 水 | 小さじ2 |
| | レモン汁 | 大さじ1 |
| | サラダ油 | |



●作り方

- 1 魚に塩をし、フライパンにサラダ油を熱して、両面を焼く。
- 2 フライパンにAの調味料を入れて煮立て、最後にレモン汁を入れる。
- 3 皿に①の魚を盛りつけタレをかける。

2. 魚のさっぱり焼き

●材料（4人分）

| | |
|---------|----------|
| 魚 | 70gを4切れ |
| 片栗粉 | 適量 |
| 濃口しょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| 酒 | 大さじ1・1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1・1/2 |
| 水 | 大さじ1・1/2 |
| 酢 | 大さじ1・1/2 |
| おろし生姜 | 少々 |
| おろしにんにく | 少々 |
| サラダ油 | |



※鶏肉や豚肉で作っても美味しいです

●作り方

- 1 魚に片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①の魚を入れて両面焼く。魚に火がとおったら、合わせておいた調味料を加えて煮からめる。