

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。