

# 白身魚の木の芽焼き



春を感じるメニューです。  
芽吹きだした新芽をほうれん草  
で表現しました。  
甘めのみそ味でおいしいです。



## 材料(4人分)

カラスカレイ	.....	4切
ほうれん草	.....	2株 (35g)
みそ	.....	大さじ2/3
砂糖	.....	大さじ1/2弱
しょうゆ	.....	小さじ1/2弱
酒	.....	小さじ1/3

## 作り方

- ① ほうれん草はゆでて水気をしぼり細かく切る。
- ② みそ・砂糖・酒・みりと①を混ぜ合わせる。
- ③ 魚を鉄板（または網）に並べ魚グリルで焼く。
- ④ 火が通ったら②をぬりさらに焼いたらできあがり。

\*オーブントースターでも焼けます。  
\*鯛・生鮭・さわら・メカジキなど  
他の魚に変えてもおいしく作れます。

