

魚のなたね焼き

～甘めの炒り卵に、味噌とバター風味でおいしく適塩～



1人分 209kcal
塩分 1.2g

作り方

1. 魚はAに10分ほどつけ込み、焼く。
2. かぶの葉はサッと茹でてみじん切りにする。
3. ときほぐした卵に、Bと②を混ぜ合わせる。
4. 小鍋にバターを入れて熱し、弱火にして③を入れ、炒り卵を作る。
5. 焼きあがった魚の上に④をのせて器に盛りつける。

材 料（2人分）

	鱈など白身魚	2切	B	砂糖	小さじ1
A	しょうゆ	小さじ1/2		みりん	小さじ1
	酒	小さじ1		みそ	小さじ2
	かぶの葉	10g			
	卵	1個			