さばの韓国焼き

●さばについて

さばは、古くから安くておいしい魚の代名詞でした。最近では、さまざまなブランドさばが誕生しています。さばは、ＤＨＡやＥＰＡといった脂が豊富に含まれています。ＤＨＡは心臓病の予防などによいです。またＥＰＡは、血液をサラサラにしてくれるなどの効果があります。

材料（４人分）		切り方
さば	4枚	切り身
★しょうゆ	大さじ１強	
★三温糖	小さじ２	
★みりん	大さじ２/３	
★にんにく	少々	すりおろし
★しょうが	少々	すりおろし
★ねぎ	２ｃｍ程度	みじん切り
★ごま	小さじ１強	煎る
★七味唐辛子	少々	
★ごま油	小さじ２弱	

作り方

【下準備】

- ★の材料を合わせておく。
- 天板にクッキングシートを敷いていおく。

① 合わせておいた★の材料にさばを漬け込む。

② クッキングシートを敷いた天板に、①のさばを並べ、オーブン（または魚焼き器）で焼く。