

# はまちの味噌バター照り焼き

味噌とバターをプラスしたこってり風味の照り焼きです。

調理時間

15分

1人当り

267kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- ・はまち切身……………2切れ
- ・エリンギ……………1パック
- ・ズッキーニ……………1/2本
- ・塩……………適宜
- ・サラダ油……………適宜

- A [・しょうゆ・酒・みりん……………各大さじ1  
・味噌・バター……………各大さじ1/2



## ●作り方

- ① はまちは塩をふり、冷蔵庫で10分ほどおき、出た水分をキッチンペーパーでふきとる。エリンギは食べやすい大きさに切る。ズッキーニは長さを半分に切り、それぞれ6等分に切る。
- ② フライパンに油を少々ひき、エリンギとズッキーニを焼き、塩をふって一度取り出す。
- ③ 同じフライパンに油を足し、はまちを入れ両面を中火で焼く。
- ④ いったん火を止め、出たあぶらをキッチンペーパーでふきとる。Aを加えて再び火をつける。はまちの上にスプーンでタレをかけるようにしながら煮詰める。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る