

2025 年 6 月号

【料理名】 あゆの山椒みそ焼き



【献立】

野菜の天ぷら

そうめん

【調理時間】 10 分

【カロリー】 142 kcal

【塩分】 1.2g

【主材料】（2 人分）

あゆ…… 2 尾

ししとう…… 6 本

A みそ……大さじ 1

A みりん……大さじ $\frac{1}{2}$

A 粉山椒……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. ししとうは弾けないように包丁で 1 本切り目を入れる。
2. A は混ぜ合わせる。
3. あゆはペーパータオルで包んで水気をおさえる。予熱した魚焼きグリルにアルミ箔を敷き、あゆを並べて 4 分焼く。あいたところにししとうを並べ、焼けたらとり出して器に盛る。
4. あゆに②を塗り、焦がさないようにさらに 1 ～ 2 分焼く。③の器に盛る。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。