

# 簡単西京焼き

## <材料(2人分)>

- ・ さわら 120g
- ・ 白みそ 30g
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 料理酒 大さじ1/2
- ・ サラダ油 少量



## <作り方>

- ① 白みそ、みりん、酒を混ぜ合わせる。
- ② さわらの切り身に塩(分量外)をふり、水分が出たら拭き取り、①を塗る。
- ③ フライパンで焦げに注意しながら焼く。

いい焼き色がついたらアルミホイルを被せ、火を弱めじっくり焼く。

☆フライパンにクッキングシートを敷くと、皮がくっつかず焦げ付きにくいです。



西京焼きは、甘みのある白みそ(西京みそ)と酒、みりんなどを混ぜた床に魚や肉を漬け込んで焼いた京都の伝統料理です。うま味と香りが増し、身がしっとり仕上がるのが特徴です。



## <栄養成分(1人分)>

エネルギー	104kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	7.3g
炭水化物	11.4g
塩分	1.2g