

いわしの梅味噌ネギ挟み焼き



2人分

いわし 6尾
梅干し 種とって15g (約2個)
長ネギみじん切り 25g
酒 大さじ1
味噌 10g
ガーリックパウダー 適量

- 1) いわしは頭を取って手開きする。
- 2) たいた梅干、ネギ、酒、味噌、ガーリックパウダーをよく混ぜ合わせる。
- 3) キッチンペーパーで水気を軽く拭いたいわしに塗り、また開いた身を閉じてグリルで焼く。