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。

Copyright (C) 2009 幸せになろう All Rights Reserved