

ブリとみかんの 味噌みかん焼き

1人分 302Kcal



【材料 (4人分)】

ブリ…………… 4切れ
塩…………… 少々

①
白みそ…………… 大3
砂糖…………… 大1/2
酒…………… 大1
みかんの汁…………… 大1
みかんの皮 (千切り) …… 大1

ブラック胡椒…………… 少々
温州みかん…………… 2コ
はじかみ生姜酢漬け…………… 4本

【作り方】

- ①ブリは少し塩をふり、余分な水分をふき取る。
- ②①を 180度のオーブンで約90%ほど焼く。
- ③①の白みそ、砂糖、酒、みかん汁、みかん皮を混ぜ②の上になじり、さらにみかんのスライス、ブラック胡椒を散らし焼く。
- ④皿に盛りはじかみ生姜酢漬けを添えていただく。

- * ビタミンC クエン酸が多い。
- * 温州みかん使用 (旬は10月～1月半ば)