



ギョギョ!!っと驚く香ばしさ
ホッケのネギみそ焼き

〈材料 2人分〉 1人当たり 155kcal



ホッケ	2切れ	みりん	小さじ2
長ネギ	30g	砂糖	小さじ2
塩	少々	料理酒	小さじ2
		みそ	小さじ2
		だしの素	少々

ギョギョ!!っと驚く香ばしさ

ホッケのネギみそ焼き

🍅🥒🍎🍌🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ① ホッケに塩をふり 下味をつける
- ② ネギをみじん切りにする
- ③ ボウルにみそ・みりん・料理酒・砂糖・だしの素を入れて混ぜ合わせる
- ④ 更に刻んだネギをボウルに入れて混ぜ合わせる

ギョギョ!!っと驚く香ばしさ

ホッケのネギみそ焼き

🍅🥬🍎お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ⑤ 中火に熱したフライパンにアルミホイルを敷き
ホッケの身を下にして包んで5分蒸し焼きにする
- ⑥ ホッケをひっくり返しネギみそだれをかけて
再びアルミホイルで包んで5分蒸し焼きにする
- ⑦ ホッケに火が通ったことを確認し1~2分加熱して完成