

☆さわらの香りみそ焼き☆

材料	分量
さわら	1切
みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1
料理酒	小さじ1/2
本みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1/2



《作り方》

1. 調味料を全て合わせ、さわら全体に塗り、10~20分おく。
2. さわらにしっかり火が通るまで焼く。＊オーブンで焼く場合は焦げやすいので様子を見てください。

☆ポテトのチーズ焼き☆

材 料	分量
じゃがいも	200g
ピザ用チーズ	40g
青のり	1g
塩	1g
油	適量



《作り方》

1. じゃがいもを茹で、マッシャーでつぶす。
2. 1のじゃがいもにチーズと塩を混ぜる。
3. 天板に2をのせ平らにし、焼き色をつけるための油を薄く塗る。
4. 青のりをかけてオーブン180℃で焼き色がつくまで焼く。